

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy



DIPLOMOVÁ PRÁCE

Metodika výuky moderního tanečního stylu street dance

•

Methodology of Teaching Modern Dancing Style Street Dance

Autor: Lucie Štěpánková

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Praha 2011

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou práci vypracovala samostatně, všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne _____

Podpis _____

Poděkování

Poděkování patří PaedDr. Janě Hájkové za vedení konzultací, za cenné rady a připomínky, Ing. Haně Zápotocké, majitelce Ts Hazard za pomoc při výběru tématu diplomové práce a za rady během jejího zpracování, vynikajícímu tanečníkovi a jednomu z lektorů TS Hazard Tonymu Vu za předání tanečních zkušeností a získání zásoby tanečních kroků do mé diplomové práce, výborným lektorkám Ts Hazard Pavle Kvapilové a Monice Buriánkové za pomoc při testování úspěšnosti metodiky v jejich kurzech, dětem tanečních kurzů DVK Ts Hazard z Jesenice, Kamenice a Jílového u Prahy za pomoc, trpělivost, protože bez nich by má metodika nešla realizovat, a mým rodičům, známým a přátelům za podporu.

Anotace

Diplomová práce je věnována metodice výuky street dance. V teoretické části jsem se věnovala historii street dance, historii tanečních stylů, metodám výuky, didaktickým stylům a motorickému učení.

Praktická část je věnována návrhu a ověření samotné jednotné metodiky, čítající 30 lekcí a dále tvorbě dotazníků pro děti tanečních kurzů, jejich rodiče a lektory. Vyhodnocením dotazníků je zjišťováno fungování mnou vytvořené metodiky v praxi.

Annotation

The dissertation is dedicated to methodology of street dance education. The theoretic part is focused to street dance history, street style history, methodology and education of street dance and finally is about didactic street style and education of motoric acts.

The second – a practical part – is focused an unified street dance methodology considering 30 lessons and questionnaires for kids, teachers and parents. The main objective of questionnaires was to verified a practicall functionality of my own created methodology.

Abstrakt

Diplomová práce je určena všem lektorům tanečního stylu street dance i dalším zájemcům jako vzdělávací materiál. Práce pojednává o historii tanečního stylu street dance a zaměřuje se na vytvoření návrhu metodiky pro výuku tohoto tanečního stylu. Lekce tanečního stylu street dance děti baví, pokud jsou přiměřené věku a výkonnosti dítěte.

Abstract

My dissertation is mainly targeted to all street dance lecturers and teachers but is also for another people who are concerned about street dance education. Dissertation is writing about a street style history and is focused on creation of my own methodology proposal for an education of this style. Kids are really enjoying a lessons of street dance and the kind and level of this enjoyment is done by their age and level of performance.

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Cíl a problémy práce	10
Cíl.....	10
Problémy	10
3 Teoretická část	11
3.1 Pohyb	11
3.2 Tanec	11
3.3 Street dance.....	13
3.3.1 Historie Street dance	13
3.3.2 Nové taneční styly	14
3.3.2.1 Old school dancing	14
3.3.2.2 New school dancing.....	18
3.4 Stavba tréninkové jednotky.....	21
3.4.1 Úvodní část	21
3.4.1.1 Všeobecná část.....	22
3.4.1.2 Speciální část	22
3.4.2 Hlavní část	22
3.4.3 Závěrečná část.....	24
3.5 Co je to metoda?	24
3.5.1 Metody podle způsobu předávání	25
3.5.2 Metody z hlediska průběhu vyučovacího procesu	25
3.5.3 Metody vytváření choreografie (spojování prvků)	27
3.6 Motorické učení	28
3.7 Osobnost lektora	29
3.8 Osobnost dítěte mladšího školního věku	30
3.8.1 Tělesný vývoj dítěte	30
3.8.2 Pohybový vývoj dítěte	30
3.8.3 Psychický vývoj	31
3.9 Didaktické styly	31
4 Hypotézy	32

5 Výzkumná část.....	33
5.1 Popis zkoumaného souboru	33
5.2 Metody práce	34
5.3 Organizace práce.....	35
5.4 Návrh metodiky pro výuku moderního tanečního stylu street dance	35
5.4.1 Analýza současného stavu	35
5.4.2 Návrh metodiky	36
5.5 Zhodnocení návrhu metodiky	38
5.5.1 Dotazníky.....	38
5.5.1.1 Srovnání výsledků tabulek.....	58
5.5.2 Názor Ing. Hany Zápotocké.....	62
6 Diskuse.....	63
7 Závěry	66
8 Seznam použité literatury	68
9 Přílohy.....	70
9.1 Seznam tabulek	70
9.2 Seznam grafů	71
9.3 Seznam obrázků.....	72
9.4 Dotazník rodičům	73
9.5 Dotazník dětem	75
9.6 Dotazník lektorům	78
9.7 Žádost rodičům o fotografování dětí a použití materiálu do diplomové práce.....	80
9.8 Taneční lekce vytvořené metodiky	81
9.8.1 1. lekce (60 minut)	81
9.8.2 2. lekce (60 minut)	82
9.8.3 3. lekce (60 minut)	84
9.8.4 4. lekce (60 minut)	86
9.8.5 5. lekce (60 minut)	88
9.8.6 6. lekce (60 minut)	89
9.8.7 7. lekce (60 minut)	91
9.8.8 8. lekce (60 minut)	93
9.8.9 9. lekce (60 minut)	94

9.8.10	10. lekce (60 minut)	95
9.8.11	11. lekce (60 minut)	96
9.8.12	12. lekce (60 minut)	98
9.8.13	13. lekce (60 minut)	100
9.8.14	14. lekce (60 minut)	101
9.8.15	15. lekce (60 minut)	103
9.8.16	16. lekce (60 minut)	103
9.8.17	17. lekce (60 minut)	105
9.8.18	18. lekce (60 minut)	106
9.8.19	19. lekce (60 minut)	108
9.8.20	20. lekce (60 minut)	109
9.8.21	21. lekce (60 minut)	110
9.8.22	22. lekce (60 minut)	112
9.8.23	23. lekce (60 minut)	113
9.8.24	24. lekce (60 minut)	114
9.8.25	25. lekce (60 minut)	116
9.8.26	26. lekce (60 minut)	117
9.8.27	27. lekce (60 minut)	118
9.8.28	28. lekce (60 minut)	119
9.8.29	29. lekce (60 minut)	120
9.8.30	30. lekce (60 minut)	122
9.9	CD s fotkami	124

1 Úvod

Street dance je tanec, který se stále více dostává do popředí našeho zájmu. Je všude kolem nás. Spousta tanečních škol, tanečních studií se zaměřuje na tento styl tance. Street dance souvisí se životním stylem spousty lidí, odráží se v jejich způsobu oblékání, v jejich poslechu hudby, v jejich zájmech. Člověka s tímto stylem poznáte na první pohled - nápadné tenisky, kalhoty s rozkrokem u kolen, velká trika, velké mikiny, řetězy na krku a kšiltovky s rovným kšilem a někdy se sluchátky v uších. Už jsem se setkala s lidmi, kteří tyto lidi odsuzují, ale proč? Protože mají svůj styl? Co je na tom špatného?

Než jsem ale poprvé navštívila taneční lekce street dance získala jsem spoustu pohybových zkušeností s lekcemi aerobiku, Tae-ba a Power jógy. Zjistila jsem, že je pro mě důležitý pohyb a ráda bych vyzkoušela i něco jiného, nového. Možná díky přestěhování do mého současného bydliště kousek od Prahy jsem dostala tu možnost jít si zatancovat a nyní už je to šest let, co jsem byla na první taneční lekci a čtyři roky, co jsem poprvé sama vedla taneční tréninky v Ts Hazard, nejprve s dětmi předškolními a poté i dětmi mladšího školního věku. Street dance je druh pohybu, sportu, tance, kdy nezáleží, ve kterém věku s ním začnete. Street dance je o individualitě každého člověka, o jeho osobitosti, originalitě. Je to druh tance, kde nezáleží na přesnosti provedení, ale na projevu, někdy hereckých výkonech. Street dance je tanec, který vychází z emocí člověka a opravdu tancovat může každý. V naší taneční škole jsme letos poprvé otevřeli kurz pro seniory a velice rychle se naplnil rodiči dětí, které navštěvují naší taneční školu. Street dance je tanec, při kterém se zapotíte, vyžaduje nějakou disciplínu, pravidla, ale je to perfektní způsob k odreagování.

Jednotná metodika výuky street dance zatím neexistuje, tak jsem si položila otázku, proč bych se o ni nemohla pokusit já. Spousta lektorů se inspiruje tanečními filmy, videoklipy, navštěvuje workshopy apod. To je sice moc dobře, ale proč bych jim nemohla usnadnit cestu?

2 Cíl a problémy práce

Cíl

Mým cílem je vytvoření metodiky moderního tanečního stylu street dance pro věkovou kategorii mladší školní věk.

Problémy

1. Je mnou vytvořená metodika realizovatelná v průběhu jednoho roku?
2. Je metodika přínosem pro lektory a děti?
3. Vnímají lektori pomocí metodiky pokrok ve výuce?
4. Je metodika funkční?

3 Teoretická část

3.1 Pohyb

„Pohyb člověka v jeho životním prostředí i vzájemný pohyb segmentů lidského těla jsou normálním projevem života. Pohybové schopnosti člověka se vyvíjely a utvářely během evoluce po několik miliónů let a jsou zakódovány v našich genech. Můžeme rozlišit habituální pohybovou aktivitu (oblékání, hygiena, vaření, úklid, atd.), pracovní a školní, sportovní, rekreační aj.“ (fsps.muni.cz/~novotny)

Pohyb je základní potřebou každého živého tvora včetně člověka, zvláště je-li uskutečňován s pozorností a spontánně. Pohyb je projevem života. Ve sportu mluvíme o pohybu, který nám pomůže dosáhnout nejlepších výkonů, dokonalejšího provedení pohybové sestavy.

Pohyb má na člověka velký vliv. Zdravotní, zpomaluje stárnutí, kompenzuje jednostrannost zátěže, pomocí pohybu relaxujeme a regenerujeme své síly. Pohyb má vliv na naše emocionální prožívání, pomocí pohybu komunikujeme, pohyb zvyšuje naši kondici, rozvíjí naši tvořivost a díky němu zvládáme přijímat neúspěch.

U dětí by se měl nejvíce rozvíjet vytrvalostní pohyb. Souvisí s větším přívodem kyslíku do organismu a tím pádem větší obměnou energie. Problémem bývá jeho pravidelnost, protože pokud má být vytrvalostní pohyb opravdu smysluplně rozvíjen, musí být pravidelný, přiměřeně intenzivní, bez dlouhých přestávek.

3.2 Tanec

„Tanec je pohybová společenská aktivita, provozovaná převážně za doprovodu hudby. Tanec může navodit lepší náladu, a také je vyjádřením pocitů tanečníka, takže může být považován za druh umění. Umělecký tanec bývá označován slovem balet nebo také scénický tanec apod.“ (<http://cs.wikipedia.org>)

Tanec napomáhá k udržení tělesné harmonie a utužuje nám zdraví. V tanci není kvalita pohybu cílem, ale prostředkem pro vyjádření uměleckého záměru.

Vznik tance je kladen do období rodové společnosti, kde umocňoval rituální obřady. Tuto funkci zastával až do starověku, kdy k této funkci přibyla ještě funkce umělecká.

V této době neexistoval tanec v páru, ale pouze individuální tanec – umění, nebo tanec skupinový – rituální.

Taneční styly:

Tance společenské se dělí na čtyři skupiny. Toto rozdělení je běžné i na tanečních soutěžích:

- standardní (waltz, tango, valčík, slowfox, quickstep)
- latinskoamerické (samba, cha-cha, rumba, paso doble)
- jazzové (blues, jive)
- kolové (polka, valčík)

Většina těchto tanců se učí v tanečních školách, ale specializují se na ně taneční kluby i jednotlivci.

Sólo (nepárové tance)

- břišní tanec, breakdance, rap, tecktonik, step, balet, výrazový tanec, moderna, hip hop, headbanging

Skupinové tance

- čtverylka, česká beseda, kankán, country tance

Dalším možným dělením tanců je jejich dělení podle doby vzniku:

- gotické, barokní, renesanční, moderní

Zajímavou skupinou tanců je lidový tanec a scénický tanec.

Existuje i etnické dělení tanců - tyto tance často ještě mají svůj původní (rituální) význam a jednotlivé pohyby vyjadřují určitý význam:

- africké tance, indiánské tance, tance australských domorodců, orientální tance, irské tance, bretonské tance

Rozdělení zábavných tanců podle účelnosti a způsobu provozování (Balaš, 2003):

a) zábavné společenské tance

Těmito tanci se lidé baví na diskotékách, v klubech, plesech. Tančí se zde ty skoro zapomenuté až po moderní nové tance. Na výběr tanců má vliv složení tanečníků i záměr zábavy. Tančí se samostatně, v párech nebo malých skupinkách.

b) kurzy tanců

Taneční kurzy jsou pořádány tanečními školami. Každá taneční škola je většinou zaměřená na nějaký tanec. Do kurzů společenského tance bývají zahrnuty i základy společenského chování. Některé taneční školy mají své taneční kluby, kde se konají soutěže.

c) taneční sport

Taneční sport sdružuje taneční kluby s poloprofesionálními a profesionálními tanečníky. Jsou zaměřeni především na taneční sport a výkon. Hodnocení jsou podle pravidel společenského tance.

d) soutěžně zábavná taneční činnost

Tato činnost je provozována tanečními školami a kluby. Soutěže jsou pořádány různými tanečními svazy. V České Republice hraje od 90. let důležitou roli Českomoravská taneční organizace. Soutěží se v módních tancích jako disco dance, disco show dance a show dance, hip hop dance, break dance a electric boggie. Starší „zapomenuté“ tance se stylizují do moderní podoby. Do této činnosti se řadí i činnost Svazu akrobatického rokenrolu a českomoravského stepařského svazu. Svojí činností kluby napomáhají dětem využívat plnohodnotně volný čas.

e) sportovně taneční činnost

Zájemci o sportovně taneční činnost jsou sdružováni hlavně Českým svazem aerobiku. Většina aerobních cvičení se provádí na módní proudy disco. Pohybové nápady čerpají z gymnastických a sportovních disciplín a z tanců. Soutěže probíhají v různých kategoriích.

f) jevištní tanec

Jejich úkolem je dotvářet na scéně určitou atmosféru, a proto vidíme, že tanečníci zábavných a společenských využívají stejnou techniku a doprovodnou hudbu, ale jsou provázeny v jiné pohybové i prostorové stylizaci i v jiném obsazení.

3.3 *Street dance*

3.3.1 Historie Street dance

Street dance je v dnešní době pojem, který hluboce zasahuje do naší kultury. Street dance neboli hip hop v překladu znamenají pouliční tanec. Tanec, který vychází

z pouličního životního stylu. Tento styl odráží život skupiny lidí, kterou spojuje zájem a společný druh tance, hudby, oblékání a celkového životního stylu.

Ačkoliv se hip hop plně rozvíjí až v posledních letech, má za sebou již bohatý vývoj s kořeny v Africe.

„Hiphopová kultura vznikla na počátku 70. let 20. století v USA v černošských ghetech jako spojení jamajských a amerických vlivů. První zmínky o hiphopové kultuře pochází z Bronxu v New Yorku. Další důležitou základnou bylo Los Angeles. Rozvíjel se zde směr, který oslovil mnoho mladých lidí, zejména afroameričanů - breakbeat. Tento styl hudby využívá tzv. zlomové okamžiky (proto break). Zakladatelem tohoto směru byl jamajský DJ Kool Herc, který se v roce 1967 přestěhoval z Jamajky do New Yorku. Přinesl s sebou jamajský způsob zpěvu tehdy známého jako toasting, který lze charakterizovat jako recitování improvizovaných veršů do rytmu reggae.“ (http://cs.wikipedia.org/wiki/Hip_hop)

3.3.2 Nové taneční styly

„Na základě vývoje hip hopové kultury můžeme taneční styly rozdělit do dvou základních směrů.“ (Fiedler 2003, str. 34)

3.3.2.1 Old school dancing

Do tohoto směru zařazujeme tance, které vznikly nebo se formovaly v průběhu 70. let a vyvíjely se v průběhu 80. let. Na konci 80. let tanec upadá pod vlivem reformy a nezájmu o něj a přežívá jen v undergroundových klubech. Old schoolové tancování se dostává zpět k vrcholu počátkem 90. let především v Evropě a Japonsku.

a) Rockin´

Rockin´vznikl v 60. letech v Brooklynu. Byl inspirován capoeirou. Můžeme ho charakterizovat jako bojový tanec, který napodobuje boj pouličních gangů. Tanečníci tancují blízko sebe, ale nedotýkají se. Proti sobě nenastupují jen jednotlivci, ale i celé taneční skupiny. Vítězí ten, nebo ta, která ukáže lepší a rychlejší taneční prvky a jejich

kombinace. Nejznámější taneční skupinou byly Dynasty Rockers a Incredible Rock. Nejznámějším tanečníkem byl Rubberband.

b) Lockin´

Směr Lockin´ založil street dancer Don Campbell v roce 1969 z tance, kterému lidé říkali „Campbellock“. Jednalo se o spojení hydraulických kontrolovaných a prudkých nekontrolovaných pohybů a přesnými zastaveními – „lock“. V roce 1973 založil taneční skupinu The Lockers. Campbell vytvořil tanec zpodobňující americkou funky kulturu. Lockin´ pomocí pohybů vyjadřuje emoce, svobodu, slouží k pobavení publika, vytváří přehnaná gesta, rychlé pohyby střídané pauzami.



Obr. 1 – Lockin´
(danceonthestreet.blog.cz)



Obr. 2 – Lockin´
(bboy.org)

c) Electric Boggie

Tento tanec zahrnuje taneční styly Electric Boogaloo, The Robots, Popping i pantomimu. V roce 1967 vystoupil „Iron Man“ v televizní show Jaye Paytona a ovlivnil tím spoustu mladých tanečníků, kteří se tancem Electric Boggie mohli lépe seberealizovat, vyjádřit tak svůj osobitý styl. Při vytváření těchto pohybů záleží na představitosti tanečníka. Záleží na něm, jak který pohyb předvede, jaký vytvoří efekt, trik nebo pózu. Rychlost pohybů se mění v souvislosti se synchronizací úderů v hudbě.

Oblíbenost tohoto tance vznikla kolem roku 1974, kdy ji odstartoval Michael Jackson. Tanečník Electro Boggie vytváří iluzi robota a měl by ovládat základní čtyři techniky

- Waves (vlny) – iluze neviditelné síly putující skrz tanečnickovo tělo, jde o plynulý pohyb nebo postupné prolamování kloubů
- Poppin' (zásek) – zakončuje pohyb tanečníka, trhavé impulsy napínáním nebo strhnutím svalů
- Robot (robotika) – pohyby napodobující robota, koordinované, kontrolované pohyby zakončené zásekem
- Pantomima



Obr. 3 – Electric Boggie
(danceonthestreet.blog.cz)

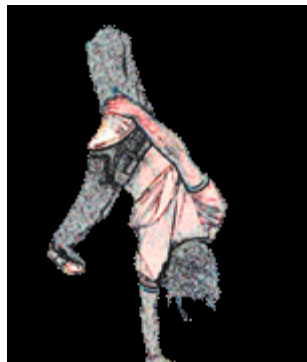


Obr. 4 – Electric Boggie
(www.mandisagency.com)

d) Break Dance

Break Dance vznikl v Americe a tak jak ho dnes známe, byl původně ovlivněn tanečními styly, které existovaly už dříve. Na počátku 70. let stvořil James Brown nový prvek „good foot“. Název je odvozen z Brownova alba "Get On The Good Foot" z roku 1972. Byl to první tanec, který sdružoval prvky zahrnující pády, točení a záklesky - podobal se počátkům breakingu. Jak DJ-ové postupně přicházeli na nové způsoby prodlužování break beatů v hudbě, měli tanečníci čím dál více prostoru pro experimentování. První b-boys předváděli pády na zem a opětovné zvedání na údery v

break beatu. Break dance je velmi silově náročný tanec. Je důležité, aby tanečník měl dokonale zvládnutou rovnováhu a dostatek flexibility.



Obr. 5 – Break dance
(danceonthestreet.blog.cz)



Obr. 6 – Break dance
(fotolia.com)

e) Wacking

Wacking vznikl v 70. letech. Vymyslela ho gay komunita v Los Angeles, vyvíjel se současně s lockinem. Je to extrémně feminní (ženský) styl, jde v podstatě o kombinaci jazz dance a lockinu. Velmi příbuzný styl je tzv. vogueing, který napodobuje pózování modelek. U zrodu tohoto tanečního stylu stál klip Madonny / Vogue.



Obr. 7 – Wacking
(urbangrooveugdn.wordpress.com)



*Obr. 8 – Wacking
(astyl.cz)*

3.3.2.2 New school dancing

New school se vyvíjí na základě nových hudebních trendů v hip hopu. V počátcích, kolem roku 1986, byly taneční kroky jednodušší (Wap, Running Man, Robocop apod.), ale dnes je tento styl vyvinutější a složitější. Tanečníci si přizpůsobují popping nebo electric boggie a vytváří vlastní pohyby a přebírají prvky z bojových umění. Dnešní rappeři ale tanečníky moc nevyužívají, a proto se New school příliš nerozvíjí. Rozvíjí se pouze na newyorských párty Mecca a v Japonsku se koná plno soutěží.

Přestože je i v New school potřeba obratnost a zručnost, není tato forma tance o tom, co může tanečník udělat, ale o tom, co může udělat do hudby, rytmu. New school je více o individualitě, jedinečnosti a charakteristice tanečníka.

a) New jack swing

New jack swing neboli Hipe vznikl kolem roku 1989 a 1990. Největší vliv na vývoj tohoto tance měly videoklipy Bobbyho Browna, Bell biv Devoe, Heavy D a M. C. Hammera a spousta tanečníků se je snažila napodobovat.

b) Be bop

Tento tanec má počátky v Japonsku. Je to tanec vycházející z acid jazzu a jazz rapové hudby. Je podobný swingu, ale ovlivněn je hip hopovými tanečními technikami. Kroky Be pob jsou velmi rychlé. Na jeho vývoji se podílela skupina Megamix.

c) House dance

Kolem roku 1992 se začala rozvíjet další forma pouličního tancování street dance - House dance. Videoklip "Gypsy woman" od Crystal Waters je považován za první impuls nástupu housových tanečníků.

Zatímco hip hop spíše poslouchala afroamerická populace, house music byla pro všechny. Hispánci, kteří tancovali salsu a milenge, Afričané, Brazilci, kteří provozovali capoeiru, b-boys, jazz dancers, stepaři, ti všichni stáli u zrodu house dance v New Yorku. House dancers více používají pohyb horní části těla, který je určován hudbou a je volnější. House dance na rozdíl od poppinu, lockinu a b-boyingu nelze jednoznačně určit. Vyvíjí se v klubech ze dne na den, vychází z kreativity a stylu jednotlivých tanečníků.



Obr.9 –House dance
(danceonthestreet.blog.cz)



Obr. 10 – House dance
(urdancers.cz)

d) Clowning

Krumping se vyvinul z clowningu a oba styly jsou často zaměňovány, i když mezi nimi existují rozdíly. Clown dance vznikl jako první, vytvořil jej na počátku devadesátých let Thomas Johnson. Počátek jím vyvinutého tanečního stylu se odvíjí od roku 1992.

Při svých vystoupeních používal prvky z jamajského dancehallu, gangster boogie, G dance, stripper dance, inspirací mu byl i locking a popping a další. Thomas a jeho následovníci napodobovali tančící klauny.

e) Krumping

Základem krumpu jsou extrémní, často skoro nemožné pohyby, výrazná trhnutí hrudníkem (chest pops), rytmické natřásání těla, škubání s sebou, dramatický projev, široký postoj, vzpínání se, rozmáchlá gesta (arm swings, throws), náhlé výpady mající druhého vyvést z míry a další. Tančit krump znamená zvládnout mnoho různých pohybů naráz.

Krumping působí agresivněji a hrozivěji, je metaforou boje (stejně jako třeba uprock), velkého hněvu a zuřivosti.



Obr.11 – Krumping

(danceonthestreet.blog.cz)



Obr. 12 - Krumping

(tapeworthy.blogspot.com)

f) R'n'B

Dalším z hiphopových tanců je Rhythm and Blues se zkratkou R'n'B. Je to styl, který se vyvíjí jak v hudbě, tak v tanci. Má afroamerické kořeny. Tento hudební styl kombinuje prvky gospelu, jazzu a blues. Jméno tomuto stylu dal novinář Jerry Wexler. R'n'B začalo vznikat kolem roku 1960. R'n'B je tanec vycházející z pocitů a je spjatý s textem hudby. Taneční kreace vycházejí především z pohybu horní části těla a horních končetin. Typické jsou kombinace ostrých pohybů horních končetin, záseků a vln. Pohyby jsou rychlejší s menším rozsahem.

g) Dancehall

Dancehall (či ragga) je v současnosti asi nejpopulárnější styl vycházející z reggae. Vznikl koncem 70. let jako tanečnější verze rost reggae. Vlnivé pohyby jsou doprovázené rychlým třepetavým pohybem celého těla a jeho končetinami, lokty jsou ostřejší a doprovázejí pohyb celé ruky.

h) Capoeira

Capoeira je tanec afro – brazilského původu propojující boj, tancování, násilí, estetiku, hru i smrt. Vychází ze zvířecích pohybů. Capoeira je známá z dob brazilských otroků jako jediná cesta, která tehdy otroky vedla k sebedůvěře v boji o holý život.



Obr. 13 - Capoeira

(lide.uhk.cz)



Obr. 14 – Capoeira

(damncoolpics.blogspot.com)

3.4 Stavba tréninkové jednotky

Celková doporučená délka tréninkové jednotky pro dětskou věkovou kategorii je 60 minut až 90 minut.

Dělení podle Lehnerta, Novosada, Neulse (2001):

3.4.1 Úvodní část

Úvodní část má za úkol uvést tanečníky po tělesné i psychické stránce do tréninkové jednotky a vytvořit předpoklady pro splnění cílů tréninkové jednotky.

Cílem je tedy připravit tanečníka na úkoly a zatížení v hlavní části.

Úvodní část dělíme na:

3.4.1.1 Všeobecná část

Cíle této části jsou dva:

- preventivní příprava hybného systému - podpůrně pohybového aparátu (svaly, šlachy, vazy, klouby) - prokrvení, zvýšení tonu, aktivace, zvýšení teploty těla, krevního oběhu, metabolismu, zahřátí
- cílevědomé protažení svalových skupin, které mají tendence ke zkracování (velké intenzity, s kratší dobou výdrže)

Úvodní minuty jsou vždy věnovány organizačním záležitostem (docházce), ale také navození pracovní atmosféry, seznámení s obsahem a cílem hodiny.

Následují protahovací cvičení – strečink. Pomalé protahovací a napínací cviky s využitím krajního rozsahu pohybů, s nároky na uvědomování si poloh částí těla a rozsahu pohybu připravují hybný systém a jsou zároveň prevencí proti jeho poškození při dynamickém cvičení. Doporučují se cviky s délkou trvání 4-6 s a s maximálním opakováním 3x.

Celková délka trvání této části by měla být asi 5 minut.

3.4.1.2 Speciální část

Cílem je příprava organismu na následující zatížení a aktualizací specifických stereotypů, které budou využity v hlavní části.

Na protahovací a napínací cviky by měla navázat dynamická část rozcvičení, která zabezpečí funkční a metabolickou přípravu na pohybové zatížení a zároveň optimalizuje aktivační úroveň nervové soustavy pro optimální funkci analyzátorů a pro motorické učení. Až v této fázi stoupá výrazněji srdeční frekvence k hodnotám okolo 160 tepů/min. Doporučovaná doba trvání dynamických cvičení je 5 minut.

3.4.2 Hlavní část

Cílem je splnění stanovených cílů a úkolů tréninkové jednotky.

Z hlediska průběhu zatížení v tréninkové jednotce bývá v hlavní části dosahováno jeho vrcholu. Struktura hlavní části musí vycházet z posloupnosti pohybových činností. Je základem tréninkové jednotky taneční hodiny a zejména na ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo.

Uvedené pořadí trénovaných pohybových schopností respektuje nároky jednotlivých druhů zatížení na nervovou soustavu a na energetické krytí pohybu. Pořadí však může být obměněno v souladu se specifickými záměry trenéra.

a) koordinace – vysvětlení a nácvik nového tanečního prvku

V začátku hlavní části doporučujeme zařadit nácvik nových pohybových dovedností. Po úvodním vysvětlení, ukázce a upozornění na kritická místa cvičení následuje nácvik. Tato část hodiny je náročná na udržení pozornosti, proto by neměla být delší než 10 minut. Obsah se řídí příslušnými osnovami nebo plánem písemných příprav.

b) rychlost – trénink nově osvojeného prvku v souladu s tempem hudby

c) síla – zdokonalování techniky nového prvku

V následující fázi hlavní části vyučovací jednotky se doporučuje zařadit pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky, které vyžadují metabolické krytí v neoxidativní alaktátové zóně. Pohybový úkol pro zatížení subjektivně maximální intenzity by měl být volen tak, aby trval 6 – 10s a byl vystřídán asi 2-3 minutovou pohybovou činností mírné intenzity. Počet opakování pohybů maximální intenzity by měl být 4-8x. Celková doba a trvání této fáze se pohybuje okolo 6 minut.

d) vytrvalost – opakování, procvičování

V závěru hlavní části se obvykle zařazuje opakování pohybových dovedností anebo rozvoj vytrvalostních schopností zvyšováním aerobní kapacity organismu.

Pokud se rozhodneme pro zdokonalování pohybových dovedností, vytvoříme tím podmínky pro aplikaci dynamických stereotypů. Můžeme spojovat jednotlivé činnosti do vyšších pohybových celků - variací. Při delším trvání nebo nácviku tanečních sestav cvičení ale klesá soustředění dětí a zvyšuje se nebezpečí chybného nácviku či úrazu.

Druhou možností, jak lze využít tuto část, je zaměřit se na rozvoj aerobní kapacity organismu dětí. Vzhledem k malému fyziologickému zatěžování mládeže v jejich týdenním režimu by bylo potřebné tuto fázi zařazovat do každé tréninkové jednotky. Činnost je nutné vhodně motivovat využitím různých her se zapojením všech tanečníků, cvičení s hudebním doprovodem, kruhový trénink aj.

Při rozvoji základní vytrvalosti je vhodné zařazovat déle trvající cvičení nenáročného charakteru, které je prováděno s nižší intenzitou (srdeční frekvence se pohybuje kolem 120 tepů/min). Cvičení jsou tak energicky kryta oxidativním způsobem. Doporučená doba trvání této fáze je 12 minut.

3.4.3 Závěrečná část

Cílem je zajištění přechodu z tréninkového zatížení k uklidnění organismu tanečníka a k ukončení tréninkové jednotky, ale i protažení svalů.

- a) postupné snižování intenzity zatížení
- b) strečink zaměřený na nejvíce zatížené svalové skupiny - svalů posturálních, které mají tendenci ke zkracování, a zároveň posílení svalů fázických, které mají tendenci ochabovat (protažení nižší intenzity s delší dobou výdrže), relaxace

Na závěr hodiny je vhodné zařazovat kompenzační cvičení, které předchází vzniku mikrotraumat a svalových disbalancí. Je vhodné se zaměřit na kompenzační cvičení odstraňující projevy celkové únavy hybného ústrojí tanečníků. Doporučuje se využít cviků s delší výdrží v maximálních polohách, tedy asi 15-20s. Fyziologický účinek takové aktivity je převážně tlumivý.

- c) zhodnocení výsledků tréninku spojené s motivací do další činnosti

V úplném závěru je nutné zařadit zhodnocení průběhu celé hodiny, individuálně upozornit na eventuální chyby a zároveň nezapomenout pochválit za předcházející prováděnou činnost, a tak žáky stimulovat pro cvičení v následujících hodinách.

Zanedbávání této části tréninkové jednotky může vést k přetrénování nebo také k závažným onemocněním podpůrně pohybového i kardiovaskulárního systému.

3.5 Co je to metoda?

„Vyučovací metoda je záměrné, plánovité uspořádání učiva, vyučovacích činností učitele a učebních činností dítěte, aby za daných podmínek bylo co nejefektivněji dosaženo cíle vyučování.“ (Dvořáková, 2007, str. 64)

„Tréninková metoda je záměrné uspořádání obsahu činnosti trenéra a sportovce směřující k plánovanému a efektivnímu zvýšení výkonnosti (výkonnostní kapacity) sportovce a jeho připravenosti k dosažení maximálního sportovního výkonu ve zvolené disciplíně.“ (Lehnert, Novosad, Neuls, 2001, str. 45)

Dělení vyučovacích metod je různé a v literatuře, se kterou jsem setkala já (Dvořáková, 2007, Vilímová, 2002, Lehnert, Novosad, Neuls, 2001) jsou způsoby dělení jiné. Zaměřila jsem se na dělení vyučovacích metod podle Dvořákové (2007).

3.5.1 Metody podle způsobu předávání

- a) Verbální metoda, kdy dětem slovně popisujeme, co budeme v taneční lekci nacvičovat.
- b) Názorná (demonstrační) metoda, kdy dětem ukážeme, co budeme v taneční lekci nacvičovat buď přímo ukázkou lektora, nebo nepřímo pomocí obrázku nebo ukázkou dítětem.
- c) Praktická metoda spočívá ve vlastní praxi, v samotném cvičení.

3.5.2 Metody z hlediska průběhu vyučovacího procesu

- a) Metody seznamující s úkolem

V této části zaujímá hlavní roli motivační a instrukční činnost lektora. Čím menší máme děti, tím více využíváme ukázky. Děti se učí formou nápodoby, a proto by měla být ukázka co nejpřesnější, jasná, bez chyb. Ukázka by měla být předvedena v cílové podobě a můžeme využít i ukázky ve zpomalené podobě. Většinou zprvu využíváme přímé ukázky a doplňujeme ji nepřímou ukázkou.

- b) Metody nácvičné

Poté, co děti seznámíme s úkolem, musíme vhodně zvolit postup nácvičku, který vyplývá z náročnosti pohybové dovednosti, charakteru pohybové dovednosti, věku dětí, jejich úrovně, pohlaví apod.

Komplexní metoda je metodou, kdy pohybovou dovednost nacvičujeme vcelku. Vychází z jednoduchosti úkolu a nejčastěji ji využíváme s nejmenšími dětmi. Hlavním kladem této metody je, že děti mají jasnou a přesnou představu o tom, jak pohybová dovednost vypadá. Zápolem je možné přehlednutí chyb.

Analyticko-syntetickou metodou členíme pohybový úkol na části, které samostatně nacvičujeme. Než se pustíme do této nácvičné metody, je důležité, aby děti viděly pohybovou dovednost vcelku, aby měly jasnou představu o pohybové dovednosti. Výhodou je správné nacvičení jednotlivých částí pohybového dovednosti, ale problémy mohou nastat při spojení nacvičovaných prvků do jednoho celku. U dětí může dojít k plato-efektu (viz motorické učení), a proto by měl učitel děti neustále motivovat a nesetrvávat u nacvičování částí pohybové dovednosti příliš dlouho.

Metoda synteticko-analytická kombinuje obě předchozí nácvikové metody. To znamená, že pokud při nácviku pohybové dovednosti komplexní metodou objevíme část, která dětem dělá problémy, oddělíme ji, procvičujeme ji více a znovu ji vložíme do celku.

Metodu progresivní spojování v celek využíváme, když chceme nacvičené dovednosti spojit do dalšího už náročnějšího celku.

Lektoři často využívají k nácviku pohybové dovednosti metodu kontrastu. Metodu, kdy dětem ukazujeme, jak pohybová dovednost nemá vypadat. Nejprve ale pohybovou dovednost ukážeme správně, poté až s chybou. Tuto metodu využíváme spíše u starších dětí, protože menší děti si lehce fixují špatné provedení.

c) Metody zdokonalovací a zpevňovací

Metodu opakování dělíme na opakování koncentrovaně nebo disperzně. Koncentrovaně znamená, že pohybový úkol opakuje koncentrovaně za sebou. Děti stále dokola opakují jeden cvik. Pro dítě je výhodné z hlediska krátkodobého učení, kde je zaznamenán rychlejší pokrok. Pro lektora je výhodou možnost individuální práce s dítětem a lepší oprava chyb u dětí. Disperzně znamená, že nacvičovanou pohybovou dovednost vložíme do jiných pohybových dovedností. Děti si nacvičovanou pohybovou dovednost musí opakovatě vybavovat a to má vliv na dlouhodobé učení.

Metody manipulace se zatížením využíváme, pokud u dětí chceme zvýšit kondici. Chceme děti zatěžovat krátkodobě s velkým úsilím (laktátové metabolické krytí) nebo dlouhodobě (metabolické krytí). Tyto metody dělíme na metody souvislého zatížení, kdy trvale zatěžujeme pomocí delší činnosti při stejné intenzitě, nebo přerušovaně, kdy střídáme zatížení a odpočinek. Intenzita může být stálá nebo proměnlivá.

d) Diagnostické metody

Tyto metody jsou nezbytně důležité pro lektora. Jsou součástí výchovně-vzdělávacího procesu. Lektor z nich získává informace o dítěti, jsou východiskem pro plánování, koriguje jimi vlastní chyby, pomocí nich volí další metody. Můžeme je dělit na metody vstupní, jejich cílem je zjistit vstupní předpoklady dítěte pro danou pohybovou dovednost, získáváme informace o úrovni a předpokladech dětí, vychází z nich lektorovo plánování. Metody průběžné lektora informují o počtu opakování pohybové dovednosti, o čase stráveném nácvikem. Lektor sleduje, jak děti reagují na jeho požadavky a podle toho upravuje učební plán. Metody konečné zhodnocují celé určité

období nebo tematický okruh. Kritéria konečné diagnostické metody by měly děti znát už na začátku celého období nebo tematického okruhu.

Využíváme diagnostických metod standardizovaných a nestandardizovaných. Standardizované metody mají jasně daná pravidla provedení i zhodnocení. Musí být spolehlivé, objektivní a platné. Nestandardizované metody jsou užívané v běžném procesu a lektor si je vytváří sám. Nejčastěji využíváme metodu pozorování, která je základem všech ostatních metod. Spočívá v popisu sledování. Další metodou je rozhovor, který je základem komunikace mezi lektorem a dítětem. Jednou z metod je dotazník, kdy lektor hromadně zjišťuje informace v písemné podobě. Diagnostika je podkladem pro hodnocení, které může být slovní i známkovací nebo bodovací. Hodnocení by mělo vždy děti povzbuzovat ke zlepšení, motivovat je k dalším krokům a hlavně nesrovnávat. V dnešní době bychom se neměli bát využívat hodnocení dětí navzájem a sebehodnocení.

3.5.3 Metody vytváření choreografie (spojování prvků)

Pokud chce lektor street dance postavit taneční lekci tak, aby se děti nenudily, aby je tanec i hodina bavila, aby si odnesly co nejvíce zkušeností, musí využívat více metod, jak taneční choreografii naučit.

Nejčastěji používáme metody:

- a) Vrstvení slouží pro vytvoření prvků. Choreografii vytváříme z jednoduchého pohybového základu (8 a 16 dob). Vrstvení je dnes nejpoužívanější metodou při učení choreografií. Lektor má možnost kdekoliv přerušit výuku. Dává lektorovi velký manévrovací prostor. Je možné kdykoliv přerušit výuku choreografie, nemusí bezpodmíněně dělat další změnu.
- b) Reverse pyramida slouží pro dosažení požadovaného počtu opakování prvků.
- c) Add on je metodou pro přidávání dalších kroků k těm původním. Většinou se využívá v lekcích pro začátečníky. Tím, jak se prvky nabalují a opakují, tím se více opakuje úvodní část choreografie a dochází k tomu, že děti umí perfektně první část, ale další části jim dělají potíže. Často se stává, že už děti nejsou motivovány, protože první část umí, opakují ji dokola a další část už jim nejde a nemají z toho radost. Tady záleží na lektorovi, jak se zachová. Nejvhodnější je,

aby první část choreografie později vypustil a začínal opakování od druhé části například.

- d) Block building slouží ke spojování prvků do vazeb a choreografií, kdy prvky po 16, 24, nebo 32 dobách spojíme do jedné vazby.
- e) Half tempo se užívá krátkodobě pro menší úseky a pro velmi obtížné úseky části choreografie, které nelze jinak zvládnout. Pro děti je velice motivační, protože se nemusí vypínat hudba, ale pouze se snižuje tempo hudby nebo se hudba ztiší, aby byly slyšet instrukce lektora.

3.6 Motorické učení

V dnešní době už se pojem učení rozšířil do roviny celoživotní oproti minulosti, kdy učení bylo jen náplní školy.

„Učení je nezáměrná i záměrná činnost dítěte, ve které dochází k trvalým změnám ve vědomí i chování dítěte.“ (Dvořáková, 2007, str. 47)

Dnes už můžeme rozeznat několik druhů učení. My se budeme zabývat jen jedním druhem a tím je motorické učení. Motorické učení je osvojování si různých pohybových dovedností v tělesné výchově a sportu. Pohybové dovednosti jsou naučené předpoklady pro vykonávání pohybu. Průběh motorického učení ovlivňují dítě, lektor a podmínky učení. Motorické učení je specifický druh učení, je to proces, který probíhá různě dlouho a individuálně. Každé dítě se učí jiným tempem, které ovlivňuje řada faktorů jak vnějších, tak vnitřních. Mezi vnější faktory zařazujeme materiální podmínky, připravenost lektora apod. Mezi vnitřní faktory zařazujeme tělesnou, psychickou, funkční a pohybovou přípravu dětí. Při vnějších i vnitřních negativních vlivech u dětí dochází k plato-efektu neboli stagnaci. Dítě už nechce pokračovat dál v učení. V takovém případě je na lektorovi, jak se postaví k dalšímu učení. Musí nalézt příčiny vzniku plato-efektu, měl by změnit obsah i metody učení. Pro učení je důležitá zpětná informace, kterou dítě vidí samo, ale dostává ji i od lektora v přesnější a konkrétnější podobě. Zpětná informace může být vnější, kdy ji dítě vnímá vnějšími receptory (zrak, sluch, dotyk), nebo vnitřní, kdy mozek dostává informace pomocí vnitřních receptorů, které nás informují o poloze těla, kloubů, průběhu pohybu, práci svalů. Cílem motorického učení je transfer, což je přenos pohybové dovednosti do dalšího učení, nebo integrace, což je zařazení pohybové dovednosti do dalších činností.

V každé literatuře, kterou jsem studovala (Dvořáková, 2007, Vilímová, 2002, Lehnert, Novosad, Neuls, 2001), jsou jiné fáze motorického učení. Podle Dvořákové (2007) jsou fáze motorického učení tři – generalizace, diferenciacce, automatizace.

První fází je generalizace, kdy se dítě projevuje nekoordinovanými pohyby. Lektor by v této fázi měl dítě instruovat, motivovat, měl by využívat pomůcek k usnadnění nácviku, měl by dávat dopomoc, opravovat chyby a dávat zpětnou vazbu.

Druhou fází je fáze stabilizace. V této fázi se pohyby dítěte zkvalitňují, může vznikat plato-efekt. Lektor už snižuje svou účast na nácviku dovednosti a stále dává vnější zpětnou vazbu.

Automatizace je třetí fází motorického učení. Dítě už má koordinované pohyby a převažuje vnitřní zpětná informace

3.7 Osobnost lektora

Lektorská práce tanečníka dětského věku klade specifické požadavky na osobnost lektora. Nejde jenom o jeho odbornou připravenost, ale i o vztah k dětem. Měl by pro děti být rádcem, zkušenějším přítelem a především vzorem, který je současně i spojencem rodičů. S nimi vytváří co nejvhodnější podmínky pro zdravý vývin a optimální růst tanečně-sportovní výkonnosti dítěte. Chyby a nedbalost v lektorské práci mohou limitovat růst výkonnosti dítěte v dalších letech, ale především trvale poškodit jeho zdraví. Proto je důležité, aby lektor vycházel ze znalosti současného stavu tělesné zdatnosti dětí a dokázal korigovat požadavky tréninkového procesu vzhledem ke změnám tělesných proporcí a možností organismu během fází zrychleného vývoje dítěte mladšího školního věku.

Podstatné je, aby lektor znal a vyhnul se nevhodným pohybovým činnostem a naopak, aby efektivně využíval citlivých období při rozvoji motorických schopností a dovedností.

Dobrý lektor musí sledovat chuť do tréninku, dbát na pestrost a zábavnost tréninku, podporovat další, i netaneční aktivity.

Osobnost lektora, jeho znalosti a respektování uvedených specifík v tréninku začínajících tanečníků dětského věku jsou základními předpoklady splnění cílů a úkolů jejich taneční přípravy. Jen tak mohou být vytvořeny předpoklady k postupnému přechodu na náročnější specializovaný trénink a k optimálnímu růstu tanečně-sportovní výkonnosti.

3.8 Osobnost dítěte mladšího školního věku

Toto období je obdobím věku 6 – 11 let a je nazýváno obdobím třetího dětství nebo prepubescence.

3.8.1 Tělesný vývoj dítěte

Vývoj kostry a dentice má jiné tempo než vývoj některých tělních soustav přesto se výška a hmotnost těla vyvíjí rovnoměrně vůči věku dítěte. Kostra je plně vyvinuta až na konci tohoto období. Obličejová část lebky se podstatně mění a je mohutnější v důsledku přeměny dentice. Zakřivení páteře (krční lordóza, hrudní kyfóza, bederní lordóza) není ještě trvalé, ale pomalu se ustaluje. Proto musíme u dětí v tomto věku dbát na správné držení těla. V šesti letech děti začínají navštěvovat základní školu, celý den sedí v lavicích, mají minimum pohybu, a proto by lektor měl toto respektovat a dávat dětem do zásoby dostatek cviků na správné držení těla. Krevní soustava se blíží soustavě dospělého člověka. Srdce je v poměru těla malé, ale tepny už jsou poměrně široké. Proto mají děti nízký tlak. Mozek funguje pravidelně, ale rychle se unaví, a proto je potřeba látkové a energetické obnovy ještě velká. Dítě se rychle unaví i tělesně než dospělý a naopak i rychleji regeneruje. Únavu na dětech můžeme zpozorovat pomocí červení, pocení, zrychleného dýchání. Děti už nejsou tak pohyblivé jako ve druhém dětství. Potřeba spánku je ve věku od sedmi do devíti let 10, 5 hodin, a později už 10 hodin. Děti, které spí méně, mají menší růst a slabší nervovou soustavu. Postava dítěte je ještě dětská, ale prodlužují se kosti. V tomto období roste celková odolnost organismu.

3.8.2 Pohybový vývoj dítěte

Toto období je charakterizováno vysokou spontánní pohybovou aktivitou. Dítě je schopno rychle se učit pohyby, které jsou účelnější, koordinační, přesnější. Toto období je nazýváno zlatým věkem dětské motoriky. Je ideální pro naučení se základů jednotlivých sportů (fotbal, plavání, lehká atletika apod.) Dítě je schopno se rychle naučit jednoduché pohyby, ale pokud je méně často opakuje, tak pohyby rychle zapomene.

3.8.3 Psychický vývoj

Pozornost dítěte je soustředěna na jednotlivost ne na souvislosti. Délka udržení pozornosti je závislá na zajímavosti činnosti, na aktivitě dítěte, hře, pestrosti, prožitku, ale i tak dítě dokáže plně udržet pozornost zhruba 4 – 5 minut. Děti mají ještě slabě vyvinutou vůli a nejsou schopny sledovat dlouhodobý cíl. Ačkoliv v tomto období narůstá slovní zásoba, děti se vyjadřují ve složitějších větách a zlepšují svou výslovnost, měl by lektor využívat taková slova, kterým děti opravdu rozumějí a která opravdu znají. Dítě chápe základní orientaci vpravo, vlevo, vpředu, vzadu. Plně se u dětí v tomto věku rozvíjí představivost a fantazie.

3.9 Didaktické styly

Didaktické styly jsme se rozhodla dělit podle Dvořákové (2007). Nicméně Vilímová (2002) má dělení didaktických stylů velice podobné.

- a) V příkazovém stylu o obsahu, začátku i konci taneční lekce, o rytmu taneční lekce rozhoduje lektor a děti pouze plní pokyny. Výhodou je vysoká efektivita taneční lekce.
- b) Praktický styl přenáší některá rozhodnutí na dítě. Lektor pouze stanovuje obsah taneční lekce, ale děti určují začátek, konec a tempo činnosti. Lektor sleduje a dává dětem zpětnou vazbu.
- c) V recipročním stylu se děti navzájem hodnotí. Důležité ale je, aby věděly, jak vypadá správné a špatné provedení tanečního kroku. Lektor je pouze konzultantem dětí, které právě hodnotí své kamarády.
- d) Ve stylu s nabídkou lektor určuje obsah taneční lekce, ale samy děti si určují obtížnost provedení.
- e) Styl se sebehodnocením je styl, kdy se dítě samo hodnotí. Je mu ponechán čas na cvičení a dítě cvičí samostatně. Lektor pouze sleduje a dává zpětné informace.
- f) Styl s řízeným objevováním podporuje myšlení dětí. Lektor pomocí promyšlených otázek a informací dovede děti ke správnému řešení úkolu.
- g) Styl se samostatným objevováním spočívá v individuálním řešení problému dětmi.

4 Hypotézy

H1 Předpokládám, že taneční lekce z 80% děti baví.

H2 Předpokládám, že 70% dětí si kroky pamatuje do dalších tanečních lekcí.

H3 Předpokládám, že 50% dětí se po taneční lekci cítí unaveně.

H4 Předpokládám, že 70% dětí se naučí taneční krok v průběhu taneční lekce.

H5 Předpokládám, že pro 80% lektorů je metodika prostředkem zlepšení tanečních lekcí.

5 Výzkumná část

5.1 Popis zkoumaného souboru

Pomocí dotazníků jsem oslovila několik lektorek street dance působících v Ts Hazard. Dále jsem pomocí dotazníků oslovila několik desítek dětí navštěvujících základní kurzy Ts Hazard v Kamenici, Jílovém u Prahy a Jesenici a jejich rodiče.

Taneční studio Hazard, které se věnuje zejména výuce tanečních stylů Street, Disco a Break Dance, ale při hodinách klade důraz i na všeobecnou tanečně-pohybovou přípravu – tedy základy baletu a moderny a vyučuje děti a dospělé všech věkových kategorií.

„Studio bylo založeno v roce 2004 a původně působilo jen na základní škole v Jesenici u Prahy. Postupně se však úspěšně rozšířilo do okolí a pořádá taneční kurzy i v dalších blízkých obcích – v Průhonicích, Jílovém u Prahy, Kamenici, Kunicích, Vestci a v současné době čítá přes 300 členů.“ (www.tshazard.cz)

„Studio má i svoje soutěžní soubory kategorie Dvk mini (pro děti od 6 do 8 let), Dvk (pro děti od 8 do 11 let) a Jvk (pro juniory od 12 do 15 let) pro šikovné a talentované děti, které mají zájem se tanci věnovat na soutěžní úrovni a účastní se četných vystoupení, kterými reprezentují nejen TS Hazard, ale i obce a základní školy Jesenice, Kamenice, Jílové a Průhonice. Juniorky se mohou pochlubit např. 4. místem z Mistrovství Prahy a Středních Čech 2007 a 2. místem z Mistrovství Středních Čech 2008 a děti 1. místem na Mistrovství Středních Čech 2008 v taneční disciplíně rekreační tanec Street. V předešlém školním roce 2009/2010 jsme dosáhli zatím největších úspěchů, kdy se jak soubor Dvk, tak soubor Jvk stal vicemistry České Republiky v disciplíně freestyle, základní liga na soutěži Emco taneční skupina roku.“ (www.tshazard.cz)



Obr. 15 – logo Ts Hazard

(google.cz)

Názor na mnou vytvořenou metodiku jsem získala od Ing. Hany Zápotocké, majitelky a lektorky TS Hazard.

Hanka je diplomovaná lektorka tanečního sportu II. třídy při Fakultě tělesné kultury a sportu na Palackého Univerzitě v Olomouci.

„Od 16ti do 19ti let si jako aktivní tanečnice tanečního studia Lucia Nova vyzkoušela různé taneční styly od disco dance přes rock’n’roll, latinsko-americké a standardní tance, modernu, jazz dance po výrazový tanec. Od 19 do 27 let se jako členka taneční skupiny Impuls Praha, vedena uznávaným a nezapomenutelným choreografem a lektorem Josefem Prouzou, věnovala převážně scénickému tanci za současné individuální účasti na mnoha workshopech stylů disco, modern dance. Od 18 ti let dosud se věnovala výuce moderních tanečních stylů, zejména disco dance a nově i hip hopu.“ (www.tshazard.cz)

5.2 Metody práce

Ve své diplomové práci používám empirickou metodu pedagogického šetření: Metoda dotazování – je metoda sloužící k hromadnému získávání údajů. Dotazník obsahuje jak otázky otevřené, kdy si respondent volí délku odpovědi sám a tak otázky uzavřené, kdy si volí mezi předem danými odpověďmi.

5.3 Organizace práce

Dotazníky byly rozdány ve dnech 7. 2. – 10. 2. 2011 44 dětem navštěvujících základní kurzy Ts Hazard, 44 rodičům dětí, které navštěvují základní kurzy Ts Hazard a třem lektorům základních kurzů Ts Hazard.

Návratnost dotazníků byla u dětí 100% (44/44), protože lektorky s dětmi vyplňovaly dotazníky přímo na taneční lekci. U rodičů byla návratnost 73% (32/44). Ačkoliv rodičům byl psán e-mail s žádostí o vyplnění dotazníků, nepovedlo se mi vybrat všechny. Důvodem asi byla komunikace s rodiči. Jako lektoři se nedostaneme do přímého kontaktu s některými rodiči a informace jsou posílány po dětech, které občas některé informace zapomenou, protože se vrací do družin základních škol a v hlavě se jim honí už jiné myšlenky. Kdybychom osobně mluvili se všemi rodiči, vysvětlili bychom jim co a jak, možná by byla návratnost větší. Samozřejmě někteří rodiče ani nepokládají za potřebné dotazníky vyplnit. U lektorů stejně jako u dětí byla návratnost 100% (3/3).

Než jsem začala na metodice pracovat a pomocí dětí fotit taneční kroky, potřebovala jsem souhlas od rodičů. Některým rodičům jsem dala Žádost o fotografování dětí a používání materiálu do diplomové práce osobně a některým jsem to posílala po dětech. Návratnost opět nebyla 100%, protože někteří rodiče zapomněli, nebo zapomněly jejich děti, ale to nevadilo. Fotila jsem jen ty děti, které mi donesly souhlas od rodičů.

Mnou vytvořená metodika byla poskytnuta k posouzení Ing. Haně Zápotocké, majitelce a lektorce TS Hazard.

5.4 Návrh metodiky pro výuku moderního tanečního stylu street dance

5.4.1 Analýza současného stavu

Kdysi se o metodiku pokusilo ČMTO (Českomoravská taneční organizace) v podobě videokazety. V současné době ale není metodika pro výuku street dance dětí mladšího školního věku. Lektoři se nechávají inspirovat od jiných lektorů ve výběru kroků a jejich propojení do choreografií z hudebně tanečních filmů a z videoklipů.

5.4.2 Návrh metodiky

Metodika je určená základním kurzům street dance dětí mladšího školního věku a slouží k rozvoji základních tanečních dovedností dětí mladšího školního věku a vytvoření zásoby tanečních kroků např. v příloze 9.8.3, 9.8.16 nebo 9.8.22.

Hodinu taneční lekce jsem rozdělila podle struktury hodiny – úvodní, hlavní, závěrečná část při celkovém čase lekce 60 minut.

a) Úvodní část:

Úvodní část trvá 15 minut. Jsou do ní zahrnuté veškeré formální části taneční lekce jako docházka dětí, připomenutí základních pravidel týkajících se pitného režimu, žvýkání žvýkaček, odchodů na toaletu, a seznámení s danou taneční lekcí. V této části je dále zahrnuto zahřátí, které spočívá v poskocích, pohupech, běhu, chůzi na místě, naučených tanečních krocích v rytmu rychlé výbušné hudby. Nejvhodnější je vymyslet do zahřátí nějakou mini choreografii, pomocí které děti rozpumpují svá těla. Děti rády často hrají hry, a proto můžeme do této části občas vložit místo mini choreografie nějakou hru typu honiček. Po zahřátí následuje důkladné protažení všech částí těla na pomalou hudbu. I při protažení můžeme mít vymyšlenou jednoduchou protahovací mini choreografii.

Příklady písní mnou používaných na zahřátí jsou Black Eyed Peas – The Time, Inna – Deja vu, Rihanna – Don't stop the music.

Příklady písní mnou používaných na protažení jsou Rihanna – Unfaithful, Nas – I Know I Can, Alicia Keys – No one

Příklady pohybových her, které děti hrály, aby se zahřály, jsou:

Honička ve dvojicích, kdy děti vytvoří dvojice a v rámci jedné dvojice si předávají babu navzájem.

Lavinová honička je honička kdy ten, kdo má babu někoho chytí, tak chycený s ní vytváří dvojici a honí ostatní. Postupně vytváří trojice, čtveřice, pětice a nesmí se pustit.

Balónková honička je honička, kdy děti představují balónky a pumpičky zároveň a jeden nebo dva honící jsou jehly. Pokud balónek jehla chytne, tak se vyfoukne do dřepu a čeká na pumpičku, která u něj udělá tři dřepy, balónek se nafoukne a hraje dál.

b) Hlavní část:

Hlavní část trvá 30 minut. Mým cílem bylo naučit děti jeden taneční krok v jedné taneční lekci, tak aby ho uměly správně technicky zatančit na různé tempo hudby. Samozřejmě jsem vždy na první nácviky využívala hudbu s pomalejším tempem a

tempo hudby jsem postupně zvyšovala. Využívala jsem zejména metody komplexní, synteticko-analytickou a analyticko-syntetickou. Důležité je, aby děti dopředu věděly, jak taneční krok vypadá, a proto ho lektor dětem musí ukázat jak čelem, tak zády k dětem. Pro lepší komunikaci a kontrolu dětí je dobré mít v tělocvičně zrcadla, kde se na sebe děti mohou podívat. Dále je součástí této lekce zopakování některých předchozích kroků a odreagování pomocí tanečních her. Každá pátá hodina tanečních lekcí je opakovací, kdy lektor s dětmi vytváří choreografii.

Používané taneční hry jsou:

Pexeso, kdy jedna dvojice zavře oči a další děti vytvoří potají dvojice. Každá dvojice si vymyslí taneční krok, který už zná, a pak se dvojice promíchají. Úkolem dvojice, která měla zavřené oči je najít dvojici se stejným tanečním krokem. Pravidla jsou stejná, jako u klasického pexesa. Vyhrává ten, který má nejvíce dvojic.

Taneční sochy je hra, kdy lektor pouští a vypíná hudbu. Během toho, co hudba hraje, děti tančí taneční kroky, které znají. Když lektor hudbu vypne, děti musí vytvořit sochy a nesmí se ani pohnout.

Příklady písní mnou používaných do hlavní části jsou Pitbull – Hotel Room Service, Pitbull – I know you want me, FloRida – Right Round, FloRida, David Guetta – Club cant Handle me, Pitbull, Enrique Iglesias – I Like it, K'Maro – Let's Go, Sean Paul – Get Busy, Justin Bieber, Usher – Somebody To Love, Nelly – Just A dream

c) Závěrečná část:

Do závěrečné části jsem zařazovala protažení, posilování a celkové uklidnění při pomalé hudbě. Cílem je zklidnění, relaxace, ale i hodnocení taneční lekce a motivace. Závěrečná část trvá 15 minut.

Hudba by se v průběhu tanečních lekcí měla měnit, aby děti nenudila stále jedna píseň dokola. Lektor by měl vycházet z přání dětí a měl by využívat písně, které právě hrají v rádiích a podobně, protože ty děti znají a rádi si je poslechnou. Známé písně v nich vyvolávají větší snažení.

Při posilování a protahování by lektor měl používat jen ty cviky, které jsou pro daný věk vhodné a nejsou pro dětskou kostru a svaly nebezpečné.

Děti by měly mít dostatek prostoru pro pitný režim, ale pít by měly jen na vybídnutí lektorem.

5.5 Zhodnocení návrhu metodiky

5.5.1 Dotazníky

Vzhledem k rozsáhlosti dotazníků se zaměřuji pouze na otázky, ze kterých jasně vyplývá ověření hypotéz, tedy otázky uzavřené. Ostatní otázky a jejich odpovědi jsou doplňkovými informacemi k hypotézám.

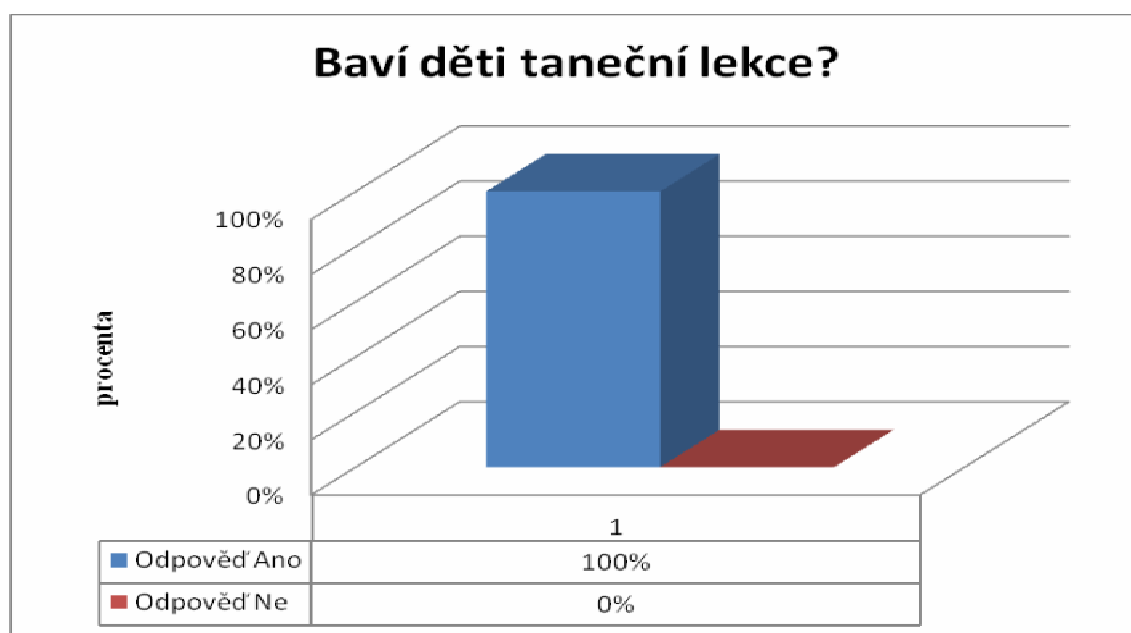
Dotazníky pro děti:

Tabulka č. 1 - Baví děti taneční lekce?

H1 Děti	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Baví tě taneční lekce s lektorkou?	44	100%	0	0%

Na otázku, jestli děti baví taneční lekce s lektorkou, odpovědělo 100% dětí, že je taneční lekce baví. Žádné dítě neodpovědělo, že ho taneční lekce nebaví.

Graf č. 1 – Baví děti taneční lekce?



Vysvětlivky: 1 – Baví tě taneční lekce s lektorkou?

Z grafu vidíme, že všechny děti odpověděly kladně na danou otázku.

Tabulka č. 2 - Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

H2 Děti	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Umíš nacvičený krok zatancovat správně na hudbu vybranou lektorkou?	43	98%	1	2%

Na otázku, zda umí děti nacvičený taneční krok zatancovat správně na hudbu, 98% dětí odpovědělo, že umí nacvičený krok zatancovat správně na hudbu vybranou lektorkou. Pouze 2% odpověděla, že ne.

Tabulka č. 3 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

H2 Děti	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Trénuješ taneční kroky doma?	37	84%	7	16%

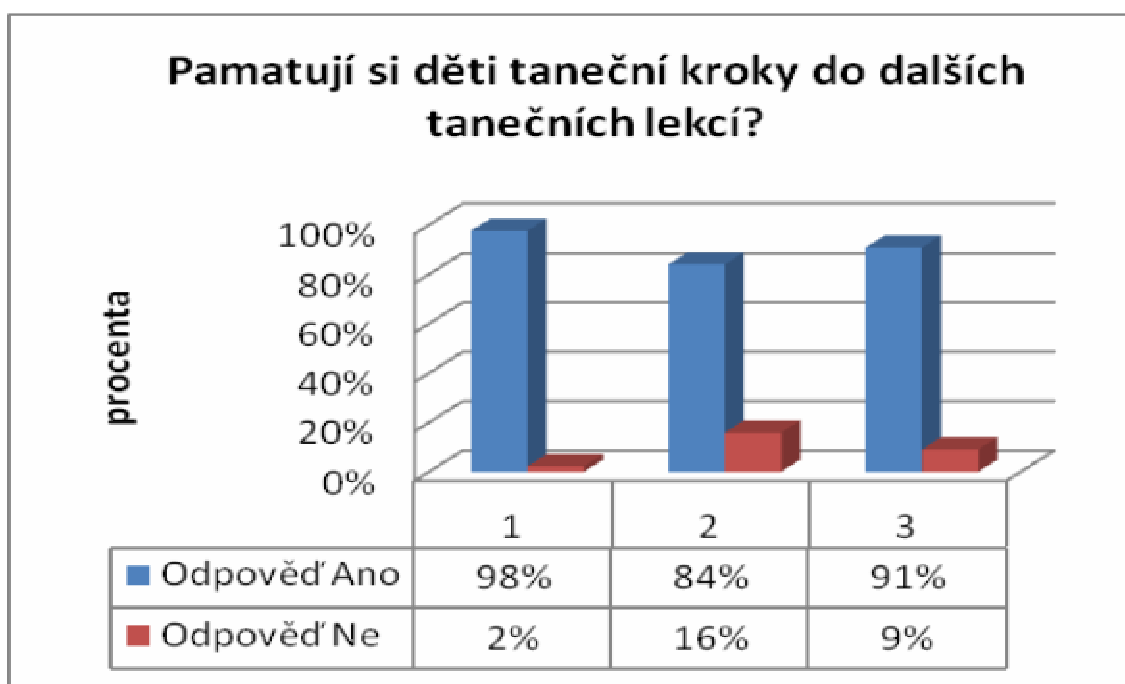
V tabulce vidíme, že 84% dětí trénuje taneční kroky doma a 16% dětí taneční kroky doma netrénuje.

Tabulka č. 4 - Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

H2 Děti	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Pamatuješ si taneční kroky do dalších tanečních lekcí?	40	91%	4	9%

Na otázku, zda si děti pamatují taneční kroky do dalších lekcí, odpovědělo 91% dětí, že ano. Pouze 9% dětí si taneční kroky do dalších lekcí nepamatuje.

Graf č. 2 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?



Vysvětlivky: 1 - Umíš nacvičený krok zatancovat správně na hudbu vybranou lektorkou?, 2 - Trénuješ taneční kroky doma?, 3 - Pamatuješ si taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Z grafu vidíme shrnutí všech tří otázek, které se týkají druhé hypotézy ze strany dětí.

Tabulka č. 5 - Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

H3 Děti	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Cítíš se po taneční lekci unavený/á?	19	43%	25	57%

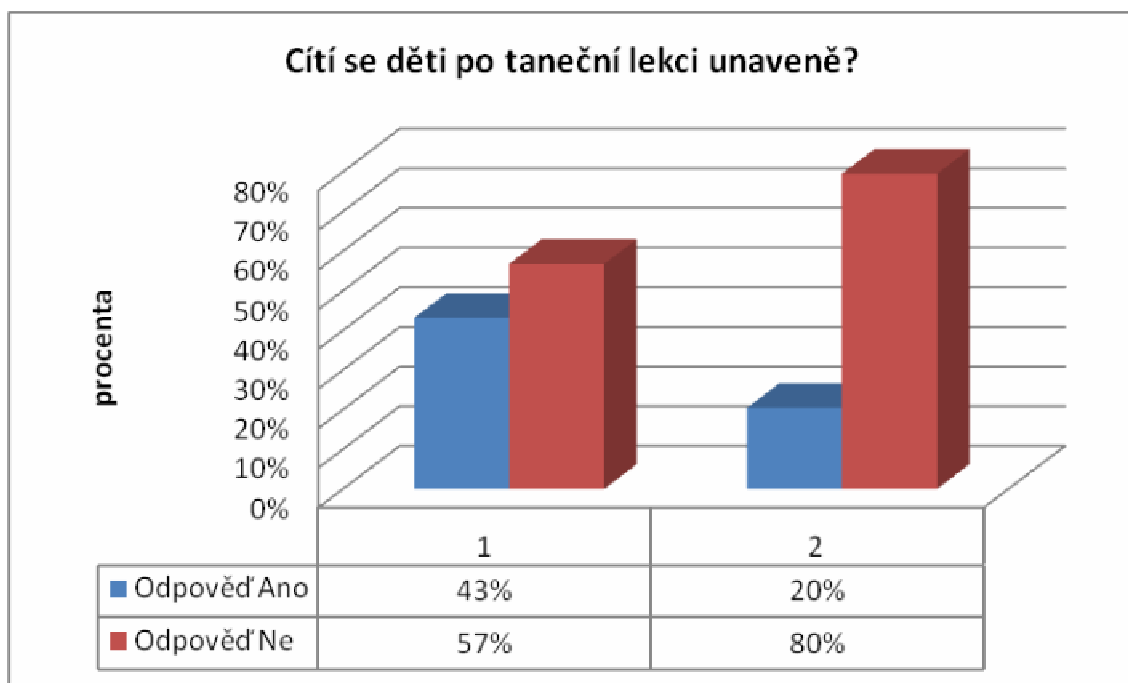
Pátá tabulka nám ukazuje, že 43% dětí se cítí po taneční lekci unaveně a 57% dětí se unaveně necítí.

Tabulka č. 6 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

H3 Děti	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Bolí tě po taneční lekci nějaké svaly?	9	20%	35	80%

Na otázku, zda dětí bolí nějaké svaly, odpovědělo 20% dětí, že ano, a 80% dětí, že ne.

Graf č. 3 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?



Vysvětlivky: 1 – Cítíš se po taneční lekci unavený/á?, 2 – Bolí tě po taneční lekci nějaké svaly?

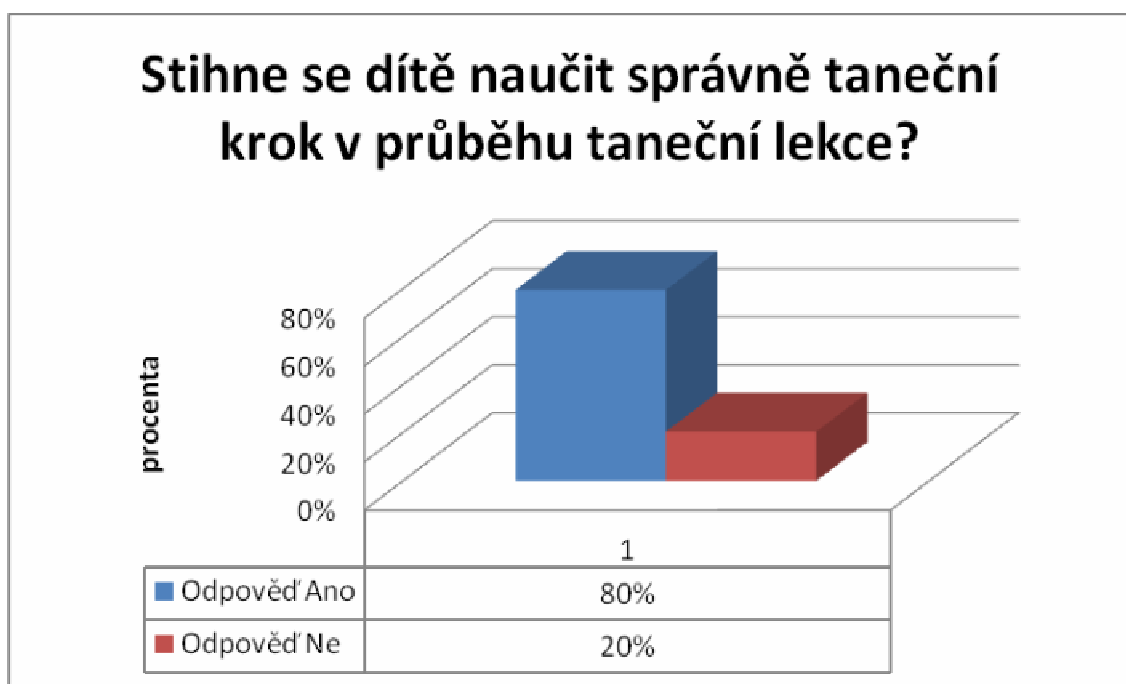
Z grafu číslo tři vidíme shrnutí otázek, které se týkají třetí hypotézy ze strany dětí.

Tabulka č. 7 - Stihne se dítě naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce?

H4 Děti	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Naučíš se v průběhu taneční lekce správně celý taneční krok?	35	80%	9	20%

Sedmá tabulka nám ukazuje, kolik dětí se stihne naučit v průběhu taneční lekce správně celý taneční krok. 80% dětí se taneční krok stihne naučit a 20% dětí ne.

Graf č. 4 – Stihne se dítě naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce?



Vysvětlivky: 1 – Naučíš se v průběhu taneční lekce správně celý taneční krok?

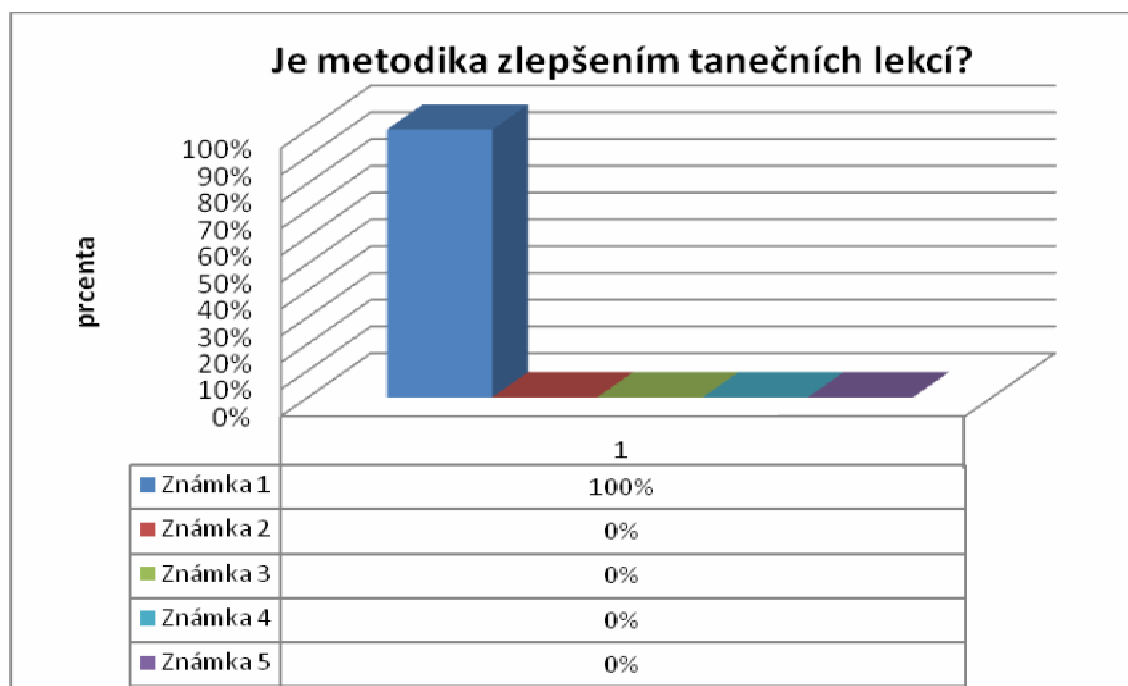
Z grafu vidíme, že 80% dětí odpovědělo kladně na danou otázku.

Tabulka č. 8 - Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

H5 Děti	1	Procenta	2	Procenta	3	Procenta	4	Procenta	5	Procenta
Jakou dáš známku tanečním lekcím?	44	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

V tabulce vidíme, že všechny dotazované děti ohodnotily taneční lekci známkou jedna.

Graf č. 5 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?



Vysvětlivky: 1 – Jakou dáš známku tanečním lekcím?

Z grafu vidíme, že všechny děti ohodnotily taneční lekce známkou jedna.

V dotazníku pro děti jsem měla několik položek navíc. Zajímal jsem se o to, zda děti vědí, co je to street dance. 70% dětí odpovídalo správně, že se jedná o pouliční tanec nebo tanec z ulice. Našlo se ale i několik vtipných, leč správných odpovědí: „Street

dance je tanec a je to to, co tancujeme na tréninku.“ Zajímalo mě také, který taneční krok se líbil dětem nejvíce. Na prvním místě je Kris kros (41%) a hned za ním Pepper seed a Happy Feet většinou z důvodu jednoduchosti. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že nejzábavnějším krokem se stala zjednodušená verze kroku Oil wells.

Byla jsem zvědavá, jak děti popíší rozcvičku. Správná odpověď, a 75% dětí se na ni shodlo, je, že se zahřejí (zaskáčou, zahrají hru, zopakují kroky) a protáhnout se.

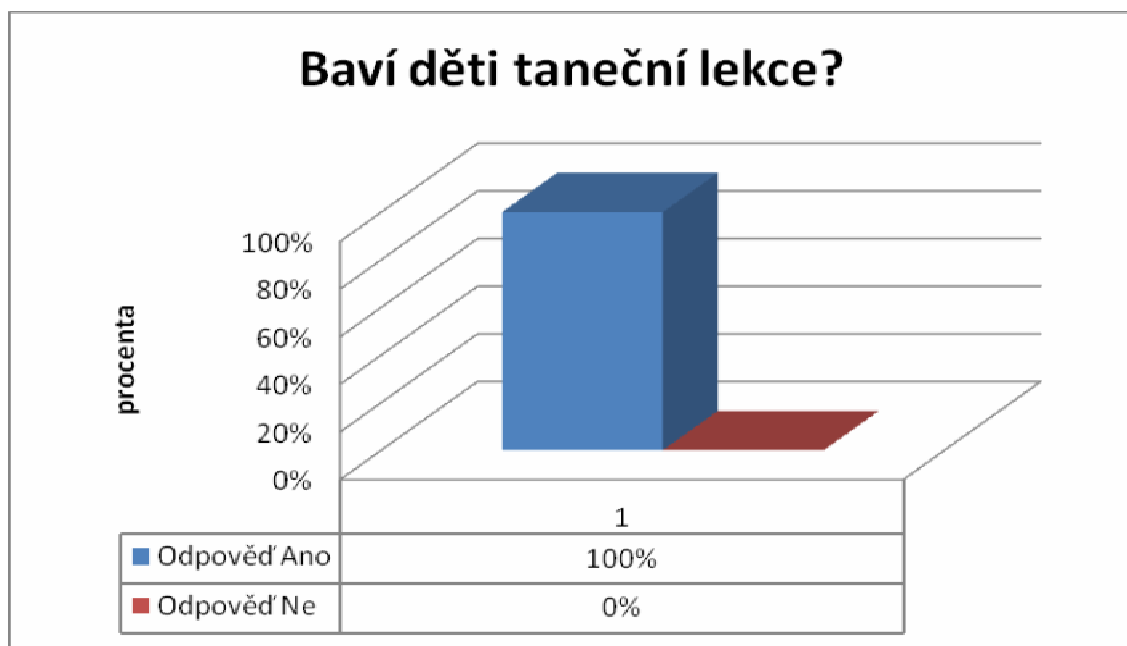
Dotazníky pro rodiče:

Tabulka č. 9 - Baví děti taneční lekce?

H1 Rodiče	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Těší se Vaše dítě na další taneční lekci?	32	100%	0	0%

Na otázku, zda se děti těší na taneční lekci, 100% rodičů odpovědělo, že se jejich děti na taneční lekce těší a netěší se žádné.

Graf č. 6 – Baví děti taneční lekce?



Vysvětlivky: 1 – Těší se Vaše dítě na další taneční lekci?

Z grafu vidíme, že všichni rodiče odpověděli kladně na danou otázku.

Tabulka č. 10 - Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

H2 Rodiče	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Ukáže Vám nebo řekne Vám Vaše dítě, jaký taneční krok se učilo?	30	94%	2	6%

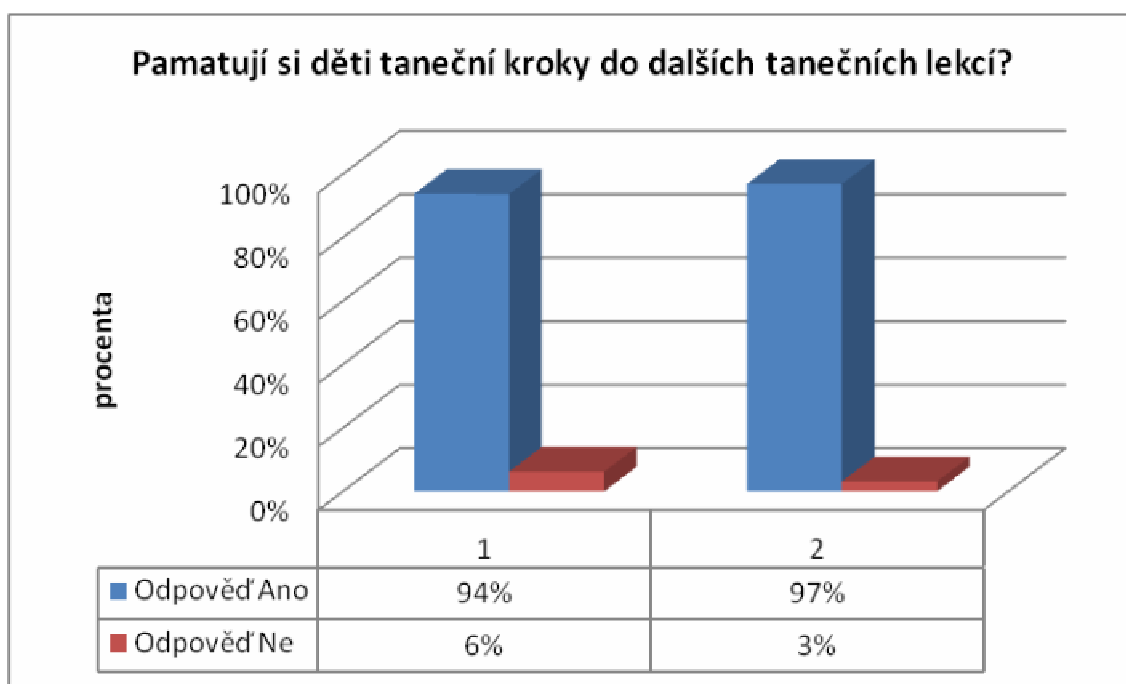
V tabulce vidíme, že 94% rodičů děti ukáží nebo řeknou, jaký taneční krok se učilo, a 6% rodičů to děti neukáží a neřeknou.

Tabulka č. 11 - Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

H2 Rodiče	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Opakuje si Vaše dítě taneční kroky doma?	31	97%	1	3%

Tabulka číslo jedenáct ukazuje, kolik rodičů tvrdí, že si jejich dítě opakuje taneční kroky doma. 97% rodičů tvrdí, že ano, a 3% rodičů, že ne.

Graf č. 7 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?



Vysvětlivky: 1 - Ukáže Vám nebo řekne Vám Vaše dítě, jaký taneční krok se učilo?, 2 – Opakuje si Vaše dítě taneční kroky doma?

Z grafu vidíme shrnutí dvou otázek, které se týkají druhé hypotézy ze strany rodičů.

Tabulka č. 12 - Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

H3 Rodiče	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Chodí domů z tanečních lekcí Vaše dítě unavené?	17	53%	15	47%

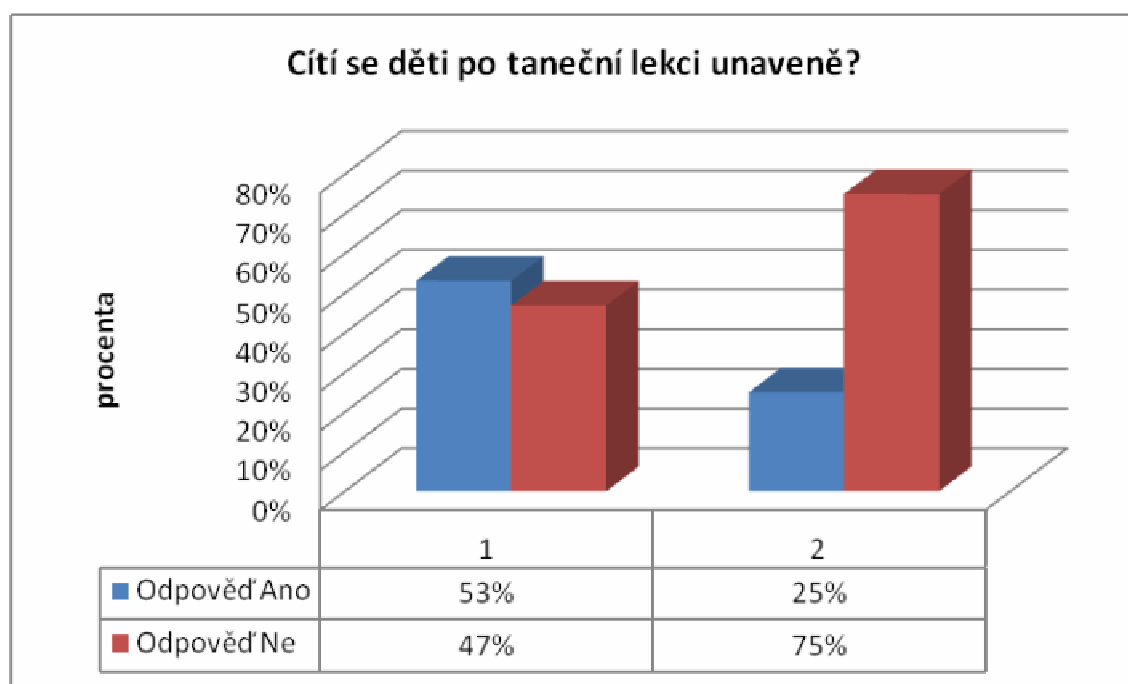
Dvanáctá tabulka nám ukazuje, že podle 53% rodičů se děti cítí unaveně a podle 47% rodičů se děti necítí unaveně.

Tabulka č. 13 - Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

H3 Rodiče	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Bolí Vaše dítě po taneční lekci nějaké svaly?	8	25%	24	75%

Na otázku, zda děti bolí nějaké svaly, odpovědělo 25% rodičů, že jejich děti bolí nějaké svaly a podle 75% rodičů ne.

Graf č. 8 - Cítí se děti po taneční lekci unavené?



Vysvětlivky: 1 - Chodí domů z tanečních lekcí Vaše dítě unavené?, 2 – Bolí Vaše dítě po taneční lekci nějaké svaly?

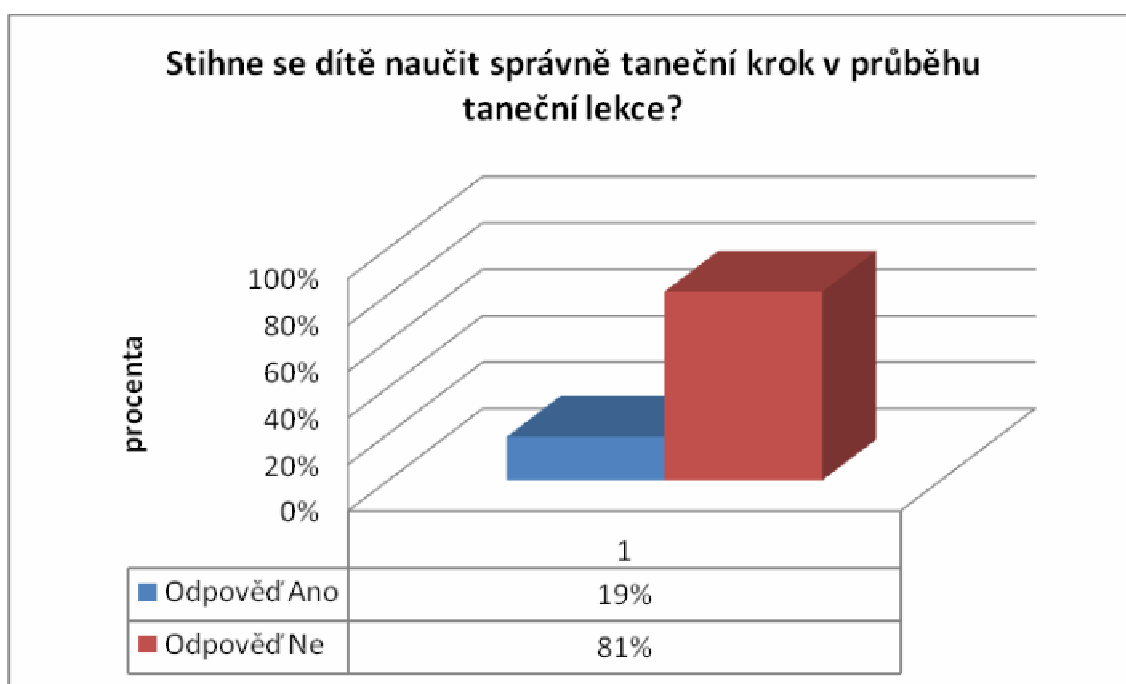
Z grafu vidíme shrnutí dvou otázek, které se týkají třetí hypotézy ze stran rodičů.

Tabulka č. 14 - Stihne se dítě naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce?

H4 Rodiče	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Stěžuje si Vaše dítě na to, že se taneční kroky nestihne během taneční lekce naučit?	6	19%	26	81%

V tabulce číslo čtrnáct vidíme, že 19% rodičů si děti stěžují na to, že se kroky během taneční lekce nestihne naučit a 81% rodičů si děti nestěžují.

Graf č. 9 – Stihne se dítě naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce?



Vysvětlivky: 1 - Stěžuje si Vaše dítě na to, že se taneční kroky nestihne během taneční lekce naučit?

Z grafu vidíme, kolika rodičům si děti stěžují na to, že se taneční kroky během taneční lekce nestihnou naučit a kolika rodičům si děti nestěžují.

Tabulka č. 15 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

H5 Rodiče	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Chodí Vaše dítě domů unavené více po tanečních lekcích vedených podle vytvořené metodiky než po tanečních lekcích, které ještě nebyly vedené metodikou?	4	12%	28	88%

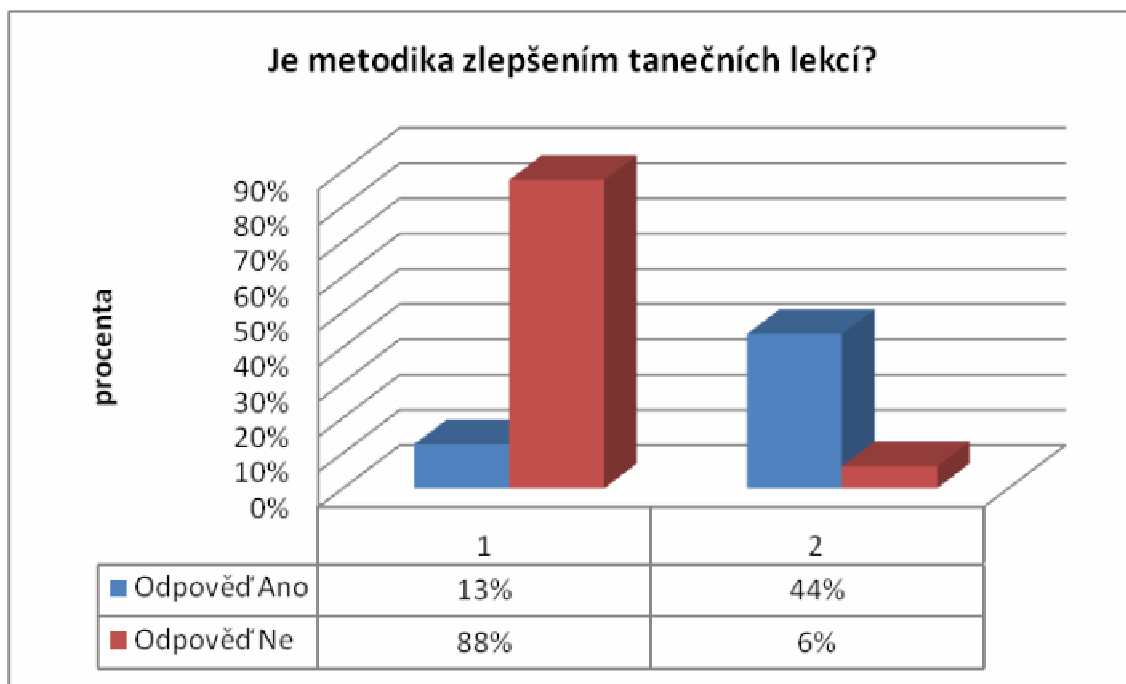
Patnáctá tabulka ukazuje, že 12% rodičů tvrdí, že jejich děti chodí domů více unavené po lekcích vedených metodikou a 88% rodičů tvrdí, že jejich děti nechodí domu více unavené po lekcích vedených metodikou.

Tabulka č. 16 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

H5 Rodiče	Ano	Procenta	Ne	Procenta	Nevím	Procenta
Baví Vaše dítě více taneční lekce vedené vytvořenou metodikou než taneční lekce, které ještě nebyly vedené metodikou?	14	44%	2	6%	16	50%

Šestnáctá tabulka ukazuje, že 44% rodičů tvrdí, že jejich děti baví více lekce vedené metodikou, 6% rodičů tvrdí, že jejich děti nebaví více lekce vedené metodikou a 50% rodičů neví.

Graf č. 10 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?



Vysvětlivky: 1 - Chodí Vaše dítě domů unavené více po tanečních lekcích vedených podle vytvořené metodiky než po tanečních lekcích, které ještě nebyly vedené metodikou?, 2 - Baví Vaše dítě více taneční lekce vedené vytvořenou metodikou než taneční lekce, které ještě nebyly vedené metodikou?

Z grafu vidíme shrnutí otázek, které se týkají páté hypotézy ze strany rodičů.

Devátou položku v dotazníku jsem ještě na poslední chvíli upravovala kvůli komunikaci mezi lektorem a rodičem. Naše taneční lekce jsou vedené v základních školách. Děti na ně často chodí z družin a po nich zase zpět do družin a lektor se většinou nedostane do přímé komunikace s některými rodiči. Děti doma většinou také nepoví všechno, a proto spousta rodičů nemusela vědět, od kdy jsou taneční lekce vedené mou metodikou. Mezi odpovědi jsem tedy přidala odpověď: „Nevím,“ a ukázalo se, že jsem udělala správně. Rodiče opravdu nevěděli a 22% rodičů připisovalo, že nemohou posoudit.

Ze zvědavosti jsem se rodičů ještě ptala na vztah mezi lektorkou a dětmi. 81% rodičů odpovídalo, že vztah je velice kladný, výborný, přátelský, děti mají lektorku rádi, často o ní mluví a je pro ně vzorem.

Další otázka se týkala vztahu mezi lektorkou a samotnými rodiči a ani tady nebyla žádná negativní odpověď. 75% rodičů odpovídalo, že vztah mezi dětmi a lektorkou je dobrý, přátelský, výborný apod. 15% rodičů vychvalovalo komunikaci, přestože hodně rodičů se nedostává s lektorkou do přímého kontaktu, ale informace jsou posílány e-mailem, mobilním telefonem i přes internetové stránky a samotné děti.

Rodiče měli možnost ohodnotit taneční lekce na stupnici od jedné do deseti (1 – nejhorší, 10 – nejlepší). 38% rodičů označilo číslo deset a 31% rodičů označilo číslo devět. Rodiče psali, že jejich děti taneční lekce baví, ale oni samotní taneční lekce nevidí, a proto nemůžou až tak soudit. Spousta rodičů je rádo, že děti mají pohyb. Setkala jsem se i s názory, že by rodiče byli radši, kdyby taneční lekce byli alespoň dvakrát do týdne a kdyby je navštěvovalo méně dětí. Bohužel tohle samotný lektor neovlivní. My lektoři můžeme říci vedení taneční školy, co by si rodiči přáli, můžeme na to říct svůj názor, ale rozhodnutí na nás není.

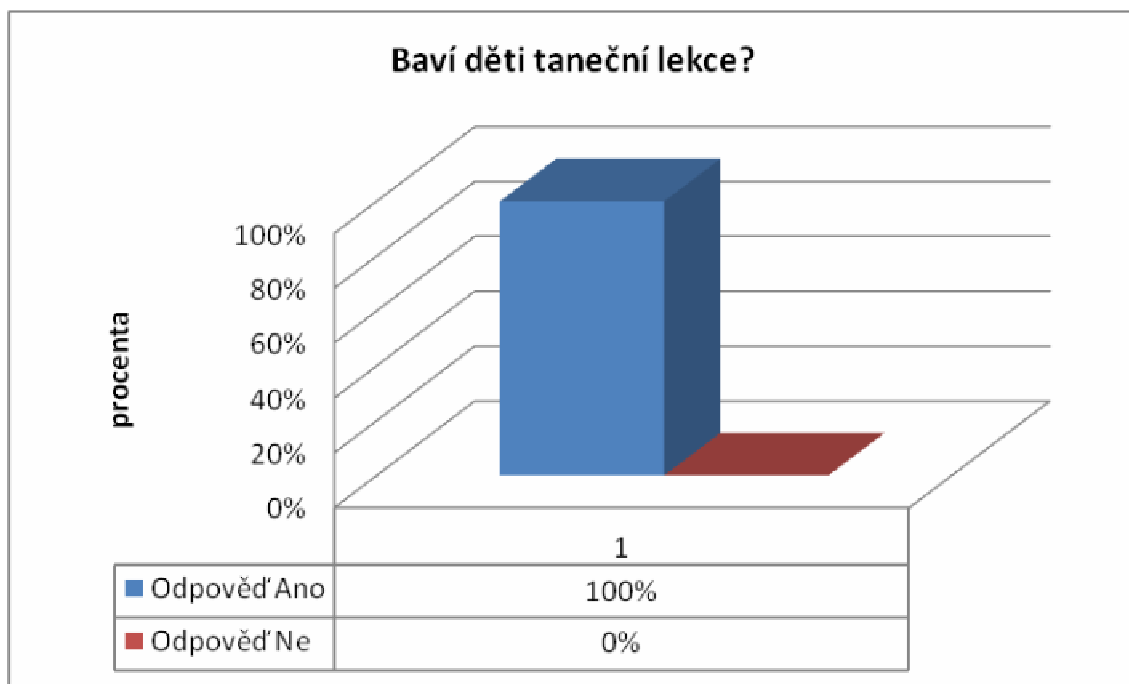
Dotazníky pro lektory:

Tabulka č. 17 - Baví děti taneční lekce?

H1 Lektoři	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Odchází děti z Vašich tanečních lekcí pozitivně naladěné?	3	100%	0	0%

Na otázku, zda odchází děti z tanečních lekcí pozitivně naladěné, odpovědělo 100% lektorů, že jejich děti odchází z tanečních lekcí pozitivně naladěné.

Graf č. 11 – Baví děti taneční lekce?



Vysvětlivky: 1 – Odchází děti z Vašich tanečních lekcí pozitivně naladěné?

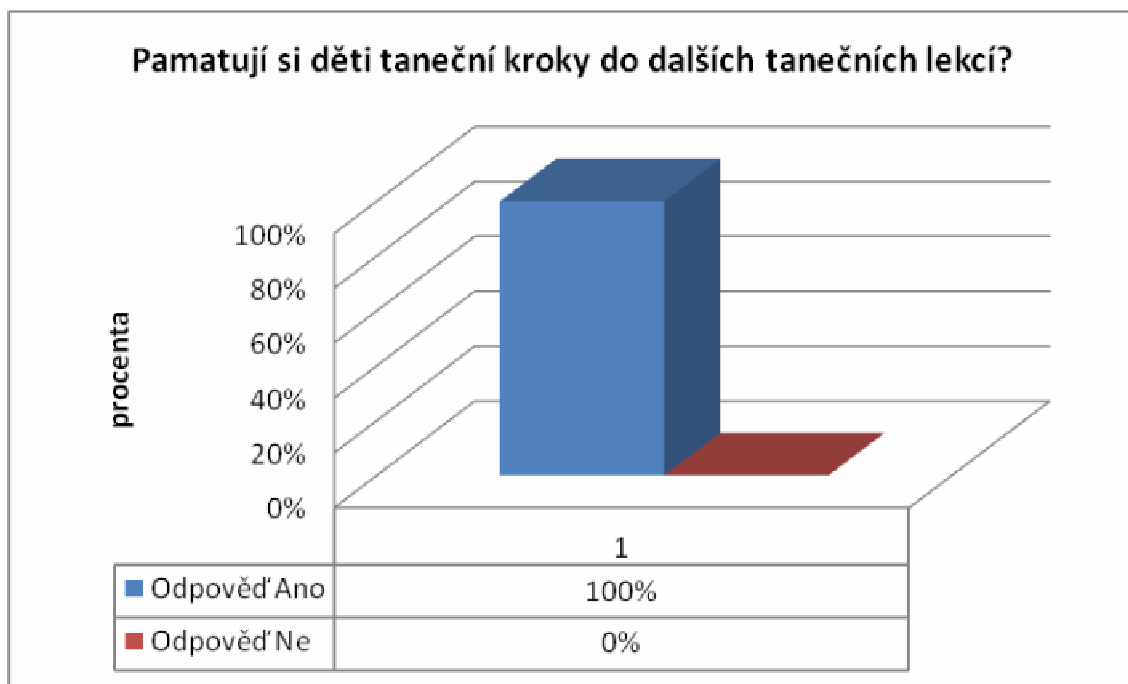
Z grafu vidíme, že všichni lektori odpověděli kladně na tuto otázku

Tabulka č. 18 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

H2 Lektori	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?	3	100%	0	0%

V tabulce vidíme, že 100% lektorů tvrdí, že si děti pamatují kroky do dalších tanečních lekcí.

Graf č. 12 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?



Vysvětlivky: 1 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Z grafu vidíme, že všichni lektori odpověděli kladně na tuto otázku.

Tabulka č. 19 - Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

H3 Lektori	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Projevují děti po taneční lekci únavu?	3	100%	0	0%

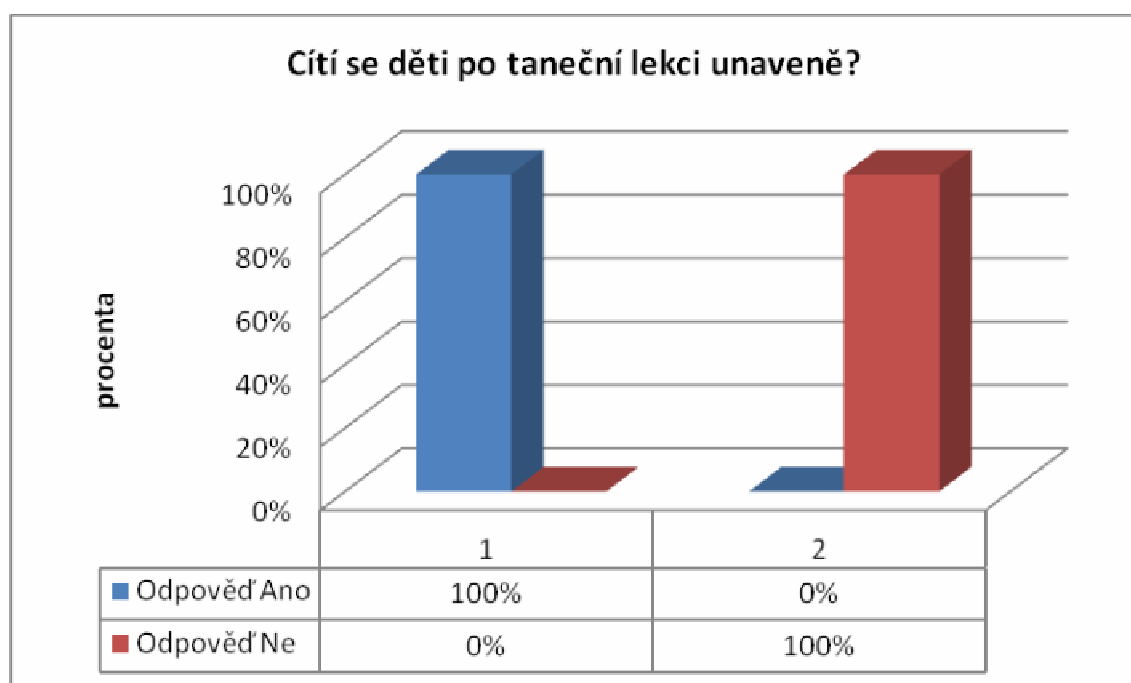
Tato tabulka nám ukazuje, že 100% lektorů tvrdí, že děti se cítí po taneční lekci unaveně.

Tabulka č. 20 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

H3 Lektori	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Stěžují si děti po taneční lekci na bolest nějakého svalu?	0	0%	3	100%

Tato tabulka nám ukazuje, že 100% lektorů tvrdí, že děti nebolí žádné svaly.

Graf č. 13 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?



Vysvětlivky: 1 – Projevují děti po taneční lekci únavu?, 2 – Stěžují si děti po taneční lekci na bolest nějaké svaly?

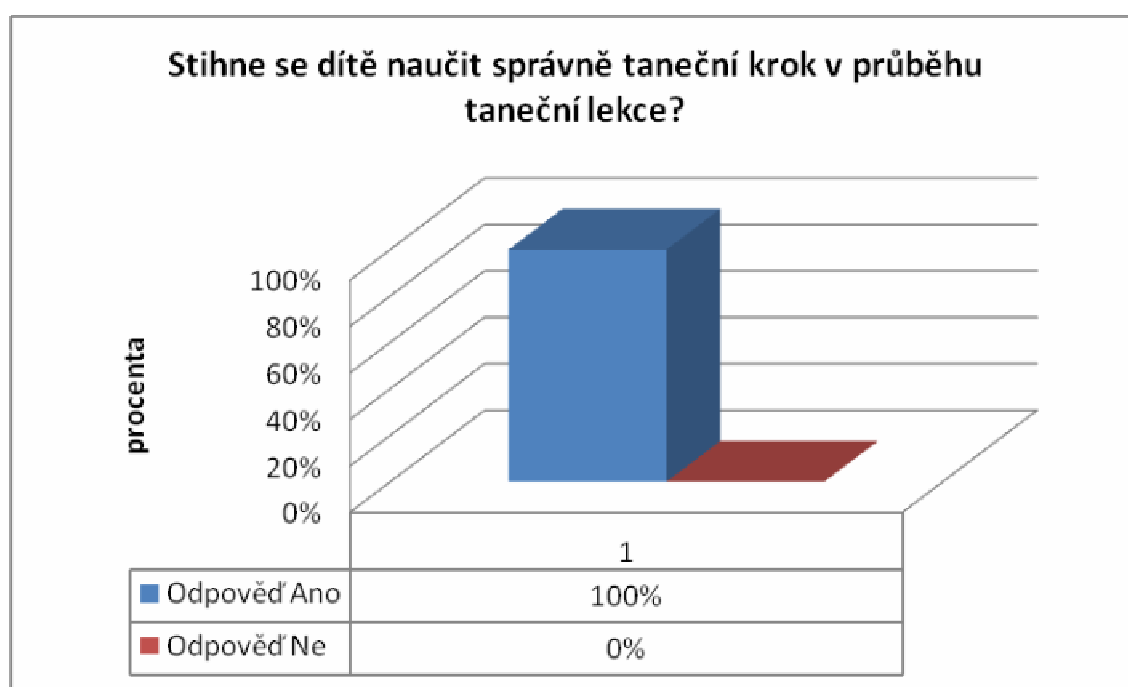
Z grafu vidíme shrnutí dvou otázek, které se týkají třetí hypotézy ze strany lektorů.

Tabulka č. 21 - Stihne se dítě naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce?

H4 Lektori	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Naučí se děti v průběhu taneční lekce celý taneční krok správně?	3	100%	0	0%

Na otázku, zda se děti stihnou naučit v průběhu taneční lekce celý taneční krok správně, odpovědělo 100% lektorů, že se děti stihnou naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce.

Graf č. 14 - Stihne se dítě naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce?



Vysvětlivky: 1 – Naučí se děti v průběhu taneční lekce celý taneční krok správně?

Z grafu vidíme, že všichni lektori odpověděli kladně na tuto otázku.

Tabulka č. 22 - Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

H5 Lektori	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Je vysvětlení kroku v písemné podobě srozumitelné?	3	100%	0	0%

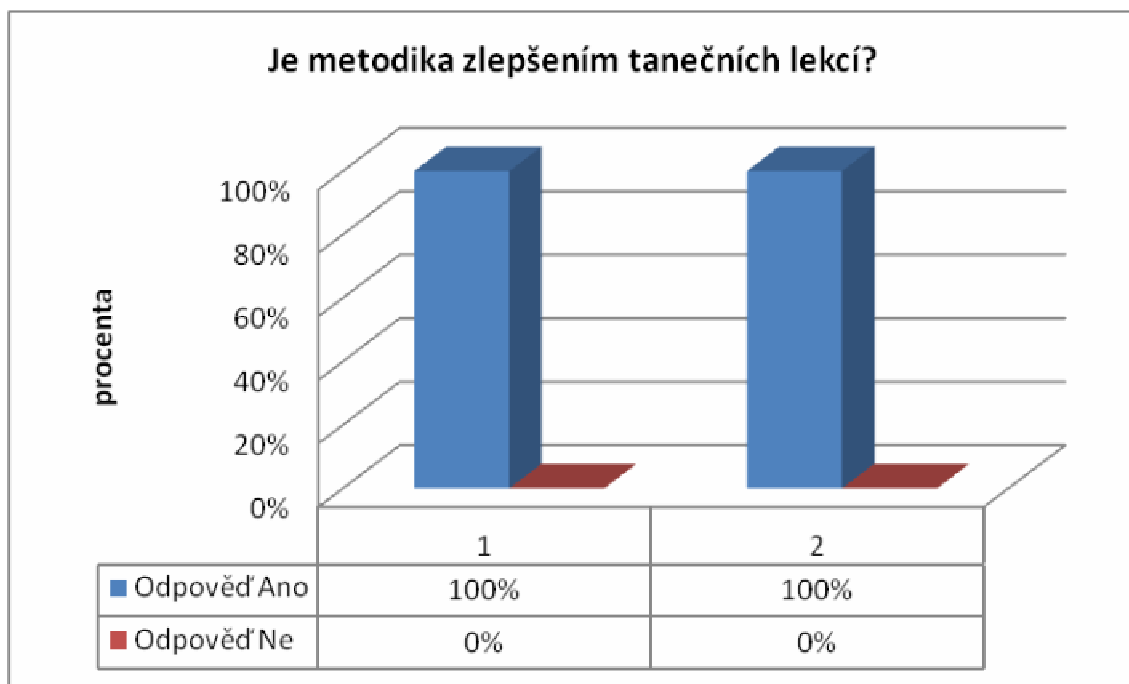
Tato tabulka nám ukazuje, že 100% lektorů říká, že je metodika v písemné podobě srozumitelná.

Tabulka č. 23 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

H5 Lektori	Ano	Procenta	Ne	Procenta
Zdá se Vám vytvořená metodika přiměřená věku dítěte?	3	100%	0	0%

Tabulka ukazuje, že 100% lektorů říká, že metodika je přiměřená věku dítěte.

Graf č. 15 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?



Vysvětlivky: 1 - Je vysvětlení kroku v písemné podobě srozumitelné?, 2 - Zdá se Vám vytvořená metodika přiměřená věku dítěte?

Z grafu vidíme shrnutí dvou otázek, které se týkají páté hypotézy ze strany lektorů.

Od lektorů jsem chtěla dále zjistit, co považují za klady nebo zápory vytvořené metodiky. Za klad je považováno dobré vysvětlení kroků a se záporům jsem se neshledala.

Mezi nejlehčí taneční kroky podle lektorů patřily Kris Kros, Pepper seed a The Prep a tyto z důvodu jednoduchosti stejně jako u dětí.

Mezi nejtěžší kroky patřily Sydeways Kick nebo Padeburé. Důvodem byla náročnější technika.

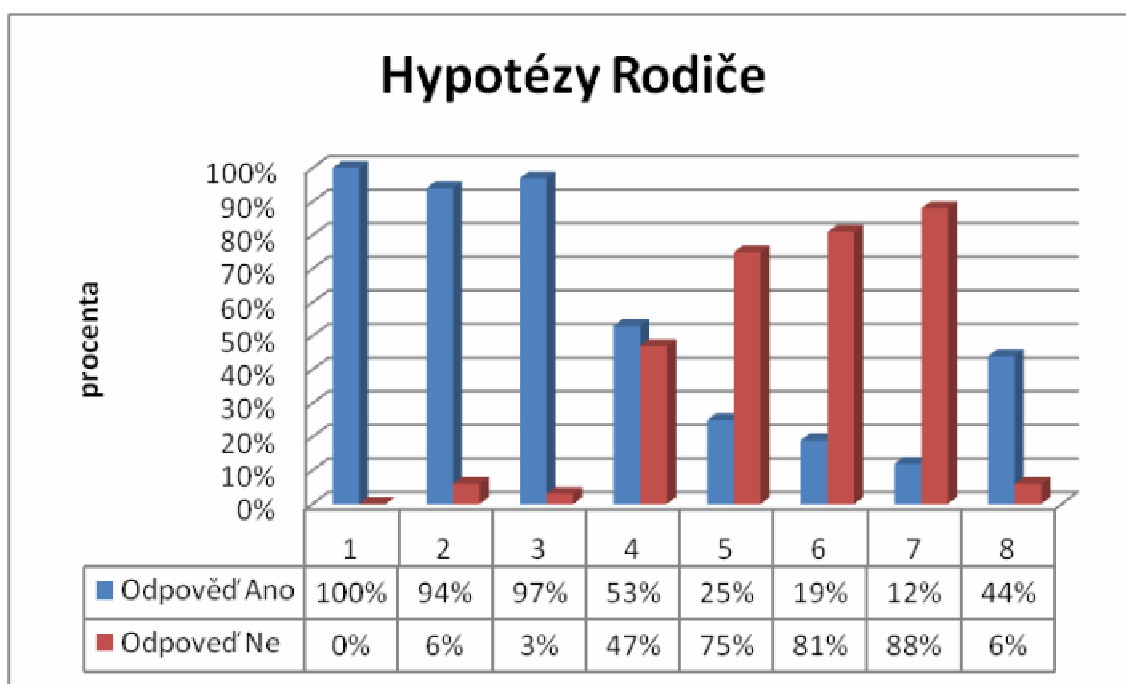
5.5.1.1 Srovnání výsledků tabulek

Tabulka č. 24 - Porovnání výsledků

Hypotézy	Rodiče		Děti					Lektoři	
	Ano	Ne	Ano		Ne			Ano	Ne
Předpokládám, že taneční lekce z 80% děti baví.	100%	0%	100%		0%			100%	0%
Předpokládám, že 70% dětí si kroky pamatuje do dalších tanečních lekcí.	94%	6%	98%		2%			100%	0%
	97%	3%	84%		16%				
			91%		9%				
Předpokládám, že 50% dětí se po taneční lekci cítí unaveně.	53%	47%	43%		57%			100%	0%
	25%	75%	20%		80%			0%	100%
Předpokládám, že 70% dětí se naučí taneční krok v průběhu taneční lekce.	19%	81%	80%		20%			100%	0%
Předpokládám, že pro 80% lektorů je metodika prostředkem zlepšení tanečních lekcí.	12%	88%	1	2	3	4	5	100%	0%
	44%	6%	100%	0%	0%	0%	0%	100%	0%

V tabulce vidíme shrnutá všechna procenta odpovědí dětí, rodičů i lektorů na otázky, které se týkají hypotéz.

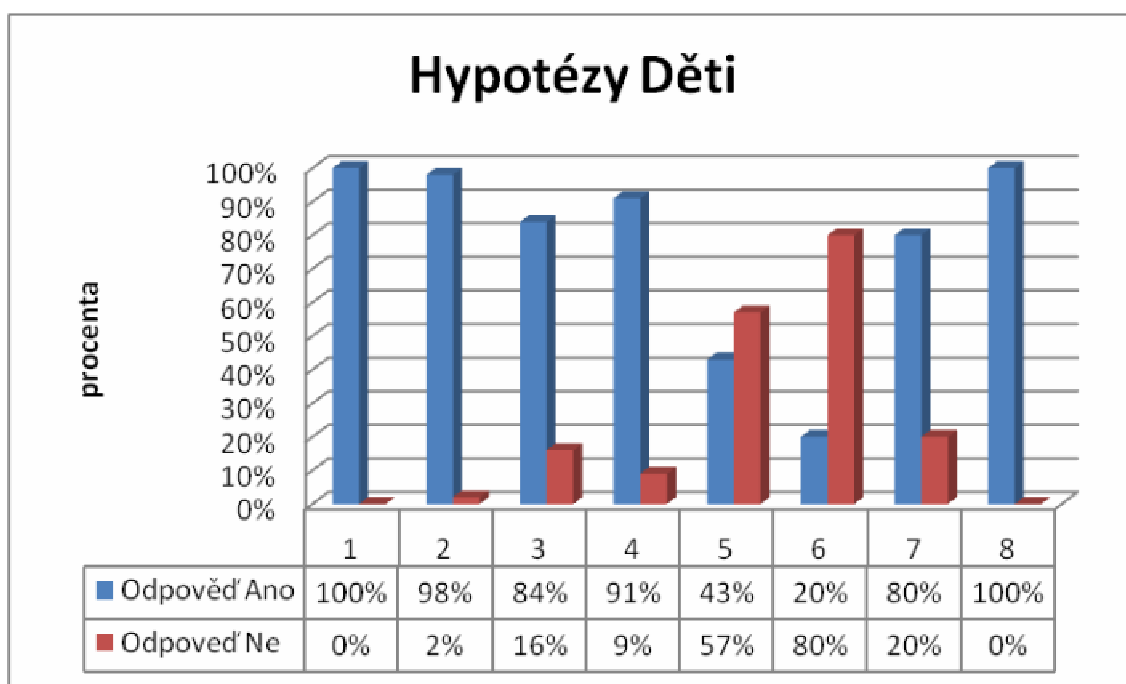
Graf č. 16 – Porovnání výsledků



Vysvětlivky: 1 – H1 – Těší se Vaše dítě na další taneční lekce?, 2 – H2 – Ukáže nebo řekne Vám Vaše dítě, jaký taneční krok se na taneční lekci učilo?, 3 – H2 – Opakuje si Vaše dítě taneční kroky doma?, 4 – H3 – Chodí domů z tanečních lekcí Vaše dítě unavené?, 5 – H3 – Bolí Vaše dítě po taneční lekci nějaké svaly?, 6 – H4 – Stěžuje si Vaše dítě na to, že se taneční kroky během taneční lekce nestihne naučit?, 7 – H5 – Chodí Vaše dítě domů více unavené po tanečních lekcích vedených podle vytvořené metodiky než po tanečních lekcích, které ještě nebyly vedené metodikou?, 8 – H5 – Baví Vaše dítě více taneční lekce vedené metodikou než tanečních lekce, které ještě nebyly vedené metodikou?

V grafu vidíme shrnuté odpovědi v procentech, které se týkají otázek všech hypotéz ze strany rodičů.

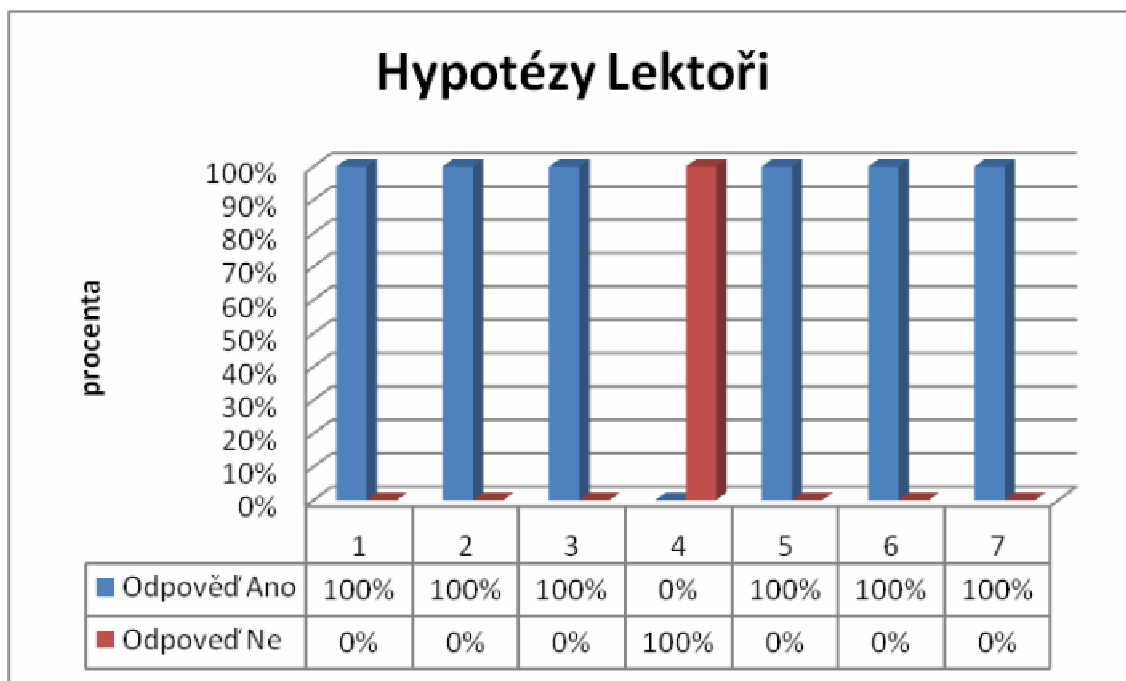
Graf č. 17 – Porovnání výsledků



Vysvětlivky: 1 – H1 – Baví tě taneční lekce s lektorkou?, 2 – H2 – Umíš nacvičený taneční krok zatancovat správně na hudbu vybranou lektorkou při taneční lekci?, 3 – H2 – Trénuješ taneční kroky doma?, 4 – H2 – Pamatuješ si taneční kroky do dalších tanečních lekcí?, 5 – H3 – Cítíš se po taneční lekci unavený/á?, 6 – H3 – Bolí tě po taneční lekci nějaké svaly?, 7 – H4 – Naučíš se v průběhu taneční lekce správně celý taneční krok?, u 8 položky 100% znamená známku 1.

V grafu vidíme shrnuté odpovědi v procentech, které se týkají otázek všech hypotéz ze strany dětí.

Graf č. 18 – Porovnání výsledků



Vysvětlivky: 1 – H1 – Odchází děti z Vašich tanečních lekcí pozitivně naladěné?, 2 – H2 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?, 3 – H3 – Projevují děti po taneční lekci únavu?, 4 – H3 – Stěžují si děti po taneční lekci na bolest nějakého svalu?, 5 – H4 – Naučí se děti v průběhu taneční lekce celý taneční krok správně?, 6 – H5 – Je vysvětlení tanečního kroku v písemné podobě srozumitelné?, 7 – H5 – Zdá se Vám metodika přiměřená věku dětí?

V grafu vidíme shrnuté odpovědi v procentech, které se týkají otázek všech hypotéz ze strany lektorů.

Ve čtvrté hypotéze u rodičů musíme brát ohled na znění sedmé položky. Ptám se záporně a tudíž i rodiče odpovídají záporně, ale výsledek je, že děti si nestěžují, že se krok nestihnou naučit, tím pádem odpověď je kladná.

Pátá hypotéza u rodičů díky odpovědi: „Nevím,“ u deváté položky je upravena. Výsledek v procentech není z celkového počtu 32 rodičů, ale z počtu 16 rodičů, protože 16 rodičů nedokázalo tuto otázku posoudit.

Výsledky rodičů, dětí a lektorů se příliš neodlišují. Z grafů a tabulek můžeme zjistit, že děti taneční lekce baví, že si pamatují kroky do dalších tanečních lekcí, že se děti cítí po taneční lekci unaveně jen z pohledu rodičů a lektorů, že se stihnou naučit správně taneční krok během taneční lekce a že je podle lektorů a dětí metodika zlepšením úrovně výuky.

5.5.2 Názor Ing. Hany Zápotocké

Lucie na metodice pro děti mladšího školního věku udělala kus kvalitní práce, která se opírá o teoretické znalosti pedagogiky, skladby tréninkové jednotky jako takové, praktické zkušenosti z dosavadní lektorské praxe v mém tanečním studiu a též o znalosti streetových tanečních technik.

V podstatě tak navazuje na mnou vytvořenou metodiku výuky předškolních dětí, kterou již úspěšně používáme, a která se nám velmi osvědčuje.

Metodika tedy není psána jen kvůli nutnosti stvořit diplomovou práci, ale též se s ní počítá do budoucna pro aplikování do praxe. Obsahuje totiž základní pohyby, kroky streetových tanečních technik, které se dají považovat za streetový taneční základ, a proto se přesně hodí pro výuku základních kurzů.

Vzhledem k tomu, že Lucka na metodice pečlivě pracuje a pravidelně ji se mnou konzultuje již více než rok, její diplomová práce není žádná rychlokvaška. Je to praxí podložená práce, která má svůj smysl, a která bude používána v dalších letech pro výuku základních kurzů dětí mladšího školního věku, jejímž hlavním cílem je standardizace a zkvalitnění výuky v mém tanečním studiu.

Za to patří Lucii můj velký dík.

Ing. Hana Zápotocká

TS Hazard



6 Diskuse

První hypotéza předpokládá, že taneční lekce z 80% děti baví. Předpoklad se potvrdil u dětí, rodičů i lektorů. U dětí se předpoklad potvrdil na 100%. Všechny děti odpovídaly, že je taneční lekce baví. U rodičů se předpoklad opět potvrdil na 100% a žádná odpověď nebyla negativní. Pokud se dítě těší na taneční lekci, znamená to, že ho taneční lekce baví, že z ní nemá strach a užívá si ji. Na to, zda děti baví taneční lekce, jsem se ještě doptávala otázkou: „S jakou náladou chodí děti domů?“ U 100% rodičů jsem se setkala s odpovědí kladnou, kdy děti chodí domů s dobrou náladou, pozitivně naladěné, šťastné, veselé, spokojené.

Také lektori odpovídali na otázky kladně a hypotéza se také potvrdila na 100%. To jestli trénink děti baví, vyzoruje lektor v jejich náladě, a proto jsem se ptala, jestli děti odcházejí pozitivně naladěné z taneční lekce domů. Lektor by měl být především člověkem, a pokud vidí, že děti nejsou fit, měl by se podle toho zařídit, náladu jim zlepšit, aby si taneční lekci opravdu užily a opravdu je bavila. Proč by jedna taneční lekce nemohla být pouze plná her a opakování?

Druhá hypotéza předpokládá, že 70% dětí si taneční kroky pamatuje do další lekce. Předpoklad byl správný. Tato hypotéza je myšlená tak, že všechny taneční kroky si dítě pamatuje do všech dalších tanečních lekcí. Kroky se s každou taneční lekcí nabalují a je potřeba je umět všechny. Potvrdil se jak u dětí (91% dětí si pamatuje taneční kroky do dalších lekcí), tak rodičů. S touto otázkou souvisí další dvě položky. Zda si dítě opakuje taneční kroky doma (84% dětí tvrdí, že ano) a zda taneční krok zatancuje správně na hudbu (98% dětí odpovídá ano). Všechny tři otázky spolu souvisí. Pokud se dítě krok nenaučí správně na taneční lekci, nemůže ho doma správně opakovat a tudíž ho ani do dalších lekcí neumí správně zatancovat. Ukazatelem toho, jestli si dítě taneční kroky pamatuje do dalších lekcí je i to, zda si doma kroky opakuje (97% rodičů tvrdí, že ano) a zda je třeba i rodičům ukáze (94% rodičů odpovědělo kladně). 100% lektorů říká, že děti si pamatují taneční kroky do dalších tanečních lekcí. To, jestli si děti taneční kroky pamatují do dalších lekcí, je ukazatelem kvalitní práce lektora. Znamená to, že pro děti jsou taneční lekce zážitkem a nenudí se.

Hypotéza číslo tři předpokládá, že 50% dětí se po taneční lekci cítí unaveně. Hypotéza se nepotvrdila u dětí. Pouze 43% dětí tvrdí, že se cítí po taneční lekci unaveně. Předpoklad se potvrdil u rodičů (53%) a lektorů (100%).

V souvislosti s touto otázkou se ptám ještě na jednu otázku: „Bolí tě nějaké svaly?“ 20% dětí odpovědělo ano. Dítě by se na taneční lekci nemělo nudit, mělo by se zapotit a mohlo by cítit i lehkou únavu, ale nemělo by z taneční lekce odcházet zničené a s bolestmi. Lektor by se s dětmi měl dostatečně protahovat. 25% rodičů odpovědělo, že jejich děti bolí nějaké svaly. Dítě může říkat, že po taneční lekci není unavené nebo že ho nic nebolí, ale rodič na to může mít jiný názor. Rodič dítě zná a ví, jak vypadá, když se necítí nejlépe. Pokud rodiče odpovídali na doprovodnou otázku, jestli děti něco po taneční lekci bolí ano, tak většinou dopisovali, že děti bolí nohy. Nohy jsou nejvíce vyčíslenou částí těla během taneční lekce, a proto je jasné, že k bolestem, únavě svalů, může dojít. 100% lektorů říká, že děti žádné svaly nebolí. Pokud lektor odvede taneční lekci podle pravidel, kdy děti zahřeje, protáhne a nakonec uvolní, nemělo by docházet k bolestem svalů. Je jasné, že některé kroky jsou náročnější než jiné, ale neměly by děti zničit a neměl by je zničit ani lektor.

Čtvrtá hypotéza předpokládá, že 70% dětí se taneční krok naučí v průběhu taneční lekce. Hypotéza byla také správná. Děti (80%) odpověděly, že se taneční krok správně během taneční lekce naučí. Pokud se více dětí nenaučí správně taneční krok během lekce, je něco špatně a lektor by měl při nácviku nového kroku zpomalit tempo. Pokud se jedná jen o minimum dětí, může lektor zvolit individuální přístup v taneční lekci. K této otázce by se mohla opět připojit i otázka, jestli dítě zatancuje taneční krok na hudbu vybranou lektorkou při taneční lekci. Lektor by měl vybírat takové tempo hudby, aby kroky správně zvládaly všechny děti nebo alespoň většina. Rodiče (81%) tvrdí, že si jejich dítě nestěžuje na to, že by se taneční krok nestihlo naučit. Rodiče s dětmi by měli komunikovat a zjišťovat, co se dělo na tréninku. Naopak dítě by se nemělo bát říct rodičům, že mu něco nešlo. Často se děti stydí říct, že jim to a to nejde, a proto by rodiče měli pátrat po informacích.

Lektoři (100%) odpověděli, že se jejich děti taneční krok naučí správně v průběhu taneční lekce. Dítě by se mělo naučit celý taneční krok správně. Pokud se ho naučí, má radost, pokud ne, klesá jeho sebevědomí. Lektor by se měl pokusit naučit taneční kroky

správně všechny děti. Je ale jasné, že některému dítěti to jde lépe, některému hůře, a proto by měl lektor volit individuální přístup, pokud to jde. Děti postupem času získávají zásobu tanečních kroků, které jsou postupně technicky náročnější. Zvládnutí jednoduššího kroku, motivuje dítě k zvládnutí dalšího, trochu náročnějšího, kroku a to pomáhá lektorovi při tvorbě rozmanitějších i obtížnějších tanečních sestav.

Poslední hypotéza předpokládá, že pro 80% lektorů je metodika prostředkem zlepšení tanečních lekcí. Tento předpoklad se potvrdil, ale jen u dětí a lektorů. Metodika je zlepšením pro 100% lektorů. Podle nich je v písemné podobě srozumitelná (100%) a přiměřená dětem mladšího školního věku (100%). Děti měly možnost ohodnotit taneční lekce vedené metodikou známkami jako ve škole. 100% dětí oznámkovalo taneční lekce jedničkou. Mohla jsem otázku dětem položit jinak, ale bohužel mě v souvislosti se zlepšením taneční lekce jiná nenapadla. Rodiče z 50% tvrdí, že metodika je zlepšením tanečních lekcí. Nutno ale dodat, že z původních 100% (32/32) rodičů, 50% (16/32) rodičů nedokázalo posoudit, zda taneční lekce vedené metodikou baví děti více než lekce, které nebyly vedené metodikou. Naše taneční lekce jsou vedené v základních školách. Děti na ně často chodí z družin a po nich zase zpět do družin a lektor se většinou nedostane do přímé komunikace s některými rodiči. Děti doma většinou také nepoví všechno, a proto spousta rodičů nemusela vědět, od kdy jsou taneční lekce vedené mou metodikou. Mezi odpovědi jsem tedy přidala odpověď: „Nevím,“ a ukázalo se, že jsem udělala správně.

7 Závěry

V hypotéze číslo jedna jsem předpokládala, že taneční lekce bude z 80% děti bavit. Tato hypotéza se potvrdila u všech tří dotazovaných stran na 100%. Děti, rodiče i lektoři odpovídali kladně a taneční lekce děti opravdu baví, těší se na ně a odchází s dobrou náladou.

I druhá hypotéza, ve které jsem předpokládala, že 70% dětí si pamatuje kroky do dalších tanečních lekcí, byla potvrzena. Ze strany dětí umí 98% dětí zatancovat taneční krok správně na hudbu, 84% dětí trénuje taneční krok doma a 98% dětí si pamatuje taneční krok do dalších lekcí. Podle 94% rodičů ukáží jejich děti taneční krok doma a 98% rodičů tvrdí, že jejich děti si taneční kroky opakuji. Lektoři tvrdí, že 100% dětí si pamatuje kroky do dalších tanečních lekcí.

Hypotéza číslo tři, kde jsem předpokládala, že 50% dětí se bude cítit unaveně, se zcela nepotvrdila, protože 43% dětí se cítí unaveně po taneční lekci a 20% dětí bolí nějaké svaly. Podle rodičů chodí 53% dětí unavených domu a 25% dětí bolí nějaké svaly. Lektoři tvrdí, že 100% dětí je po tréninku unavených a 100% dětí nebolí žádné svaly.

V hypotéze číslo čtyři jsem předpokládala, že 70% dětí se naučí taneční krok v průběhu taneční lekce. Tato hypotéza se potvrdila u všech tří dotazovaných stran. 80% dětí se naučí taneční krok správně během taneční lekce, 81% rodičům si děti nestěžují, že se to nestíhají naučit a 100% lektorů tvrdí, že děti se taneční krok stíhají naučit.

V páté hypotéze jsem předpokládala, že pro 80% lektorů je metodika prostředkem zlepšení tanečních lekcí. Tato hypotéza se potvrdila jen u všech dětí, všech lektorů, ale u rodičů jen z části. Děti měly možnost metodiku odhodnotit a všechny oznámkovaly metodiku jedničkou. Pro všechny lektory je metodika v písemné podobě srozumitelná i přiměřená věku dítěte. 88% rodičů tvrdí, že jejich dítě nechodí z tanečních lekcí vedených metodikou více unavené než z lekcí, které ještě nebyly vedené metodikou, ale zároveň 50% rodičů nedokázalo posoudit, zda taneční lekce vedené metodikou baví dítě více než lekce, které ještě vedené metodikou nebyly. Z těch, co to posoudit dokázali,

tvrdí, že 28% dětí baví taneční lekce vedené metodikou více než ty lekce, které ještě vedené metodikou nebyly.

Snažila jsem se vytvořit vhodnou metodiku pro výuku základních kurzů street dance, ale to jestli je vhodná pro výuku, ukáže až delší praxe. Vyhodnocením dotazníků jsem získala odpovědi na mé otázky. Metodika je funkční, dá se realizovat v průběhu jednoho roku a možná i kratší době a lektorům by měla pomoci ve výuce. V tanečních lekcích street dance se děti naučí spoustu kroků a pamatují si je a především z toho důvodu je to baví. Kdyby kroky neuměly a nepamatovaly si je, ztrácely by zájem.

8 Seznam použité literatury

1. BALAŠ, R. *Tance 20. Století*. Olomouc: Hanex, 2003. 87 s. ISBN 80- 85783-40-1
2. BLENFORDOVÁ, N. *Tanec – Cesta ke štíhlé postavě*. Praha: Ikar, 2008. 144 s. ISBN 978-80-249-1052-9
3. DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta, 2007. 123 s. ISBN 978-80-7290-298-9
4. GAUDNÍK, T. *Metodika výuky latinskoamerických tanců*. UK 2010 (Bakalářská práce)
5. FIEDLER, M. *Hip hop forever*. Olomouc: Hanex, 2003. 71 s. ISBN 80-85783-41-X
6. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4
7. KURIC, J. A KOL. *Vývojová psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1964. 161 s.
8. LEHNERT, M. NOVOSAD, J. NEULS, F. *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex, 2001. 89 s. ISBN 80-85783-33-9
9. MELICHAROVÁ, E. *Hip hop jako pohybová aktivita*. UK 2010 (Diplomová práce)
10. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0
11. PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. 461 s.
12. PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky II*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. 461 s.
13. ŠMOLÍK, R. A KOL. *Pohybová výchova*. Praha: Mladá fronta, 1985. 256 s.
14. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6

Internetové zdroje:

1. google.cz (14. 2. 2011)
2. danceonthestreet.blog.cz (13. 2. 2011)
3. fsps.muni.cz/~novotny (15. 2.2011)
4. tshazard.cz (15. 2. 2011)
5. http://cs.wikipedia.org/wiki/Hip_hop (21. 2. 2011)
6. mandisagency.com (27. 2. 2011)
7. lide.uhk.cz (27. 2. 2011)
8. damncoolpics.blogspot.com (27. 2. 2011)
9. bboy.org (27. 2. 2011)
10. fotolia.com (27. 2. 2011)
11. astyl.cz (27. 2. 2011)
12. urbangrooveugdn.wordpress.com (27. 2. 2011)
13. urdancers.cz (27. 2. 2011)
14. tapeworthy.blogspot.com (27. 2. 2010)

9 Přílohy

9.1 Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Baví děti taneční lekce?

Tabulka č. 2 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Tabulka č. 3 - Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Tabulka č. 4 - Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Tabulka č. 5 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

Tabulka č. 6 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

Tabulka č. 7 – Stihne se dítě naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce?

Tabulka č. 8 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

Tabulka č. 9 – Baví děti tanečn lekce?

Tabulka č. 10 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Tabulka č. 11 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Tabulka č. 12 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

Tabulka č. 13 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

Tabulka č. 14 – Stihne se dítě naučit správně taneční kroky v průběhu taneční lekce?

Tabulka č. 15 – Je metodika zlepšením tanečních kroků?

Tabulka č. 16 – Je metodika zlepšením tanečních kroků?

Tabulka č. 17 – Baví děti taneční lekce?

Tabulka č. 18 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Tabulka č. 19 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

Tabulka č. 20 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

Tabulka č. 21 – Stihne se dítě naučit správně celý taneční kroky v průběhu taneční lekce?

Tabulka č. 22 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

Tabulka č. 23 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

Tabulka č. 24 – Porovnání výsledků

9.2 Seznam grafů

Graf č. 1 – Baví děti taneční lekce?

Graf č. 2 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Graf č. 3 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

Graf č. 4 – Stihne se dítě naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce?

Graf č. 5 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

Graf č. 6 – Baví děti taneční lekce?

Graf č. 7 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Graf č. 8 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

Graf č. 9 – Stihne se dítě naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce?

Graf č. 10 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

Graf č. 11 – Baví děti taneční lekce?

Graf č. 12 – Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

Graf č. 13 – Cítí se děti po taneční lekci unaveně?

Graf č. 14 – Stihne se dítě naučit správně taneční krok v průběhu taneční lekce?

Graf č. 15 – Je metodika zlepšením tanečních lekcí?

Graf č. 16 – Porovnání výsledků

Graf č. 17 – Porovnání výsledků

Graf č. 18 – Porovnání výsledků

9.3 Seznam obrázků

Obrázek č. 1 – Lockin´

Obrázek č. 2 – Lockin´

Obrázek č. 3 – Electric Boggie

Obrázek č. 4 – Electric Boggie

Obrázek č. 5 – Break dance

Obrázek č. 6 – Break dance

Obrázek č. 7 – Wacking

Obrázek č. 8 – Wacking

Obrázek č. 9 – House dance

Obrázek č. 10 – House dance

Obrázek č. 11 – Krumping

Obrázek č. 12 – Krumping

Obrázek č. 13 – Capoeira

Obrázek č. 14 – Capoeira

Obrázek č. 15 – logo TS Hazard

9.4 Dotazník rodičům

Drazí rodiče,

chtěla bych Vás poprosit o zodpovězení tohoto dotazníku, který se týká tanečních lekcí, které Vaše dítě navštěvuje. Vaše vyplnění mi pomůže s mojí diplomovou prací.

1. S jakou náladou chodí domů Vaše dítě po taneční lekci?

2. Těší se Vaše dítě na další taneční lekce?

ANO

NE

3. Ukáže nebo řekne Vám Vaše dítě, jaký taneční krok se na taneční lekci učilo?

ANO

NE

4. Opakuje si Vaše dítě taneční kroky doma?

ANO

NE

5. Chodí domů z tanečních lekcí Vaše dítě unavené?

ANO

NE

6. Bolí Vaše dítě po taneční lekci nějaké svaly?

ANO (Jaké?)

NE

7. Stěžuje si Vaše dítě na to, že se taneční kroky během taneční lekce nestihne naučit?

ANO

NE

8. Chodí Vaše dítě domů více unavené po tanečních lekcích vedených podle vytvořené metodiky než po tanečních lekcích, které ještě nebyly vedené metodikou?

ANO

NE

9. Baví Vaše dítě více taneční lekce vedené metodikou než taneční lekce, které ještě nebyly vedené metodikou?

ANO

NE

NEVÍM

10. Jaký je vztah Vašeho dítěte s lektorkou?

11. Jaký je vztah mezi Vámi a lektorkou?

12. Ohodnoťte taneční lekce na stupnici 1 – 10 (1 - nejhorší, 10 - nejlepší).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Odůvodněte své hodnocení:

Děkuji za zodpovězení dotazníku, lektorka Lucka Štěpánková.

9.5 Dotazník dětem

Milé děti,

chtěla bych vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku, který se týká našich tanečních lekcí. Vaše vyplnění mi pomůže s mojí diplomovou prací.

Jméno: _____

Věk: _____

1. Jak probíhá vaše rozcvička?

2. Jak vás učí lektorka taneční kroky?

3. Baví tě taneční lekce s lektorkou?

ANO

NE

4. Co tě na tanečních lekcích baví nejvíce?

5. Co tě na tanečních lekcích baví nejméně?

6. Umíš nacvičený taneční krok zatancovat správně na hudbu vybranou lektorkou při taneční lekci?

ANO

NE

7. Trénuješ taneční kroky doma?

ANO

NE

8. Pamatuješ si taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

ANO

NE

9. Cítíš se po taneční lekci unavený/á?

ANO

NE

10. Bolí tě po taneční lekci nějaké svaly?

ANO

NE

11. Naučíš se v průběhu taneční lekce správně celý taneční krok?

ANO

NE

12. Víš, co je to street dance?

ANO

NE

13. Co je street dance?

14. Každý krok, který se učíš, má nějaké jméno. Řekne vám na lekci lektorka, jak se kroky jmenují?

ANO

NE

15. Jaké kroky tě nejvíce zaujaly? A proč?

16. Ve škole dostáváte známky. Nyní máš i ty možnost ohodnotit taneční lekce vedené metodikou. Jakou jim dáš známku?

1 (Proč?)

2 (Proč?)

3 (Proč?)

4 (Proč?)

5 (Proč?)

Děkuji za zodpovězení otázek, lektorka Lucka Štěpánková.

9.6 Dotazník lektorům

Drazí lektoři,

chtěla bych Vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku, který se týká mé vytvořené metodiky výuky moderního tanečního stylu street dance. Vaše vyplnění mi pomůže s mojí diplomovou prací.

1. Odcházejí děti z Vašich tanečních lekcí pozitivně naladěné?

ANO

NE

2. Pamatují si děti taneční kroky do dalších tanečních lekcí?

ANO

NE

3. Projevují děti po taneční lekci únavu?

ANO

NE

4. Stěžují si děti po taneční lekci na bolest nějakého svalu?

ANO

NE

5. Naučí se děti v průběhu taneční lekce celý taneční krok správně?

ANO

NE

6. Co považujete za klady této metodiky?

7. Co považujete za zápory této metodiky?

8. Je vysvětlení tanečního kroku v písemné podobě srozumitelné?

ANO

NE (Jaké např.?)

9. Jak na způsob této výuky reagují děti?

10. Zdá se Vám metodika přiměřená věku dětí (6 – 10 let)

ANO

NE

11. Které taneční kroky se Vám zdají nejlehčí? A proč?

12. Které taneční kroky se Vám zdají obtížné? A Proč?

Děkuji za zodpovězení mých otázek, lektorka Lucka Štěpánková.

9.7 Žádost rodičům o fotografování dětí a použití materiálu do diplomové práce

Vážený rodiče,

jsem studentkou 5. ročníku Pedagogické fakulty UK. Mým tématem diplomové práce je Metodika výuky moderního tanečního stylu street dance. Prosím Vás o svolení k fotografování a nahrávání videa Vašich dětí na tanečních lekcích a použití tohoto materiálu do mé diplomové práce.

Pokud souhlasíte, podepište se.

Děkuji,

lektorka Lucie Štěpánková

V Jesenici, dne 25. 11. 2010

9.8 Taneční lekce vytvořené metodiky

9.8.1 1. lekce (60 minut)

Cíl: základní taneční postoj a taneční pozice dolních končetin

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj – stoj snožmo, stažené břišní svaly, stažené hýžděové svaly, rovná ramena, lopatky u sebe – lektorka chodí mezi dětmi, kontroluje a upravuje jejich postoj

2. 1. pozice paralelní:

→ stoj snožmo

→ kontrola správného postoje lektorkou

→ 1x8 dob na počítání poskoky v této pozici

→ 1x8 dob na hudbu poskoky v této pozici

3. 2. pozice paralelní:

→ stoj mírně roznožný

→ kontrola správného postoje lektorkou

→ 1x8 dob na počítání poskoky v této pozici

→ 1x8 dob na hudbu poskoky v této pozici

4. spojení obou pozic dohromady:

→ 1x8 dob poskoky v 1. pozici

→ 1x8 dob poskoky v 2. pozici

→ na počítání

→ na hudbu

5. spojení obou pozic dohromady:

→ střídání 1. a 2. pozice po jedné době

→ na počítání

→ na hudbu

6. 4. pozice - „nůžky“ :

→ kontrola správného postoje lektorkou

→ 1x8 dob na počítání skoky v této pozici – střídání pravá noha, levá noha, vpřed a vzad

→ 1x8 dob na hudbu poskoky v této pozici – střídání pravá noha, levá noha, vpřed a vzad

7. „nůžky“ s meziskokem v 1. pozici paralelní:

→ kontrola správného postoje lektorkou

→ 1x8 dob na počítání skoky v této pozici – střídání pravá noha, levá noha, vpřed a vzad, → 1x8 dob na hudbu poskoky v této pozici – střídání pravá noha, levá noha, vpřed a vzad → nezapomenout, že se nohy musí při střídání zastavit ve stoji snožném

8. spojení obou pozic dohromady:

→ 1x8 dob poskoky ve 4. pozici

→ 1x8 dob poskoky v 4. pozici s meziskokem v 1. pozici paralelní

→ na počítání

→ na hudbu

9. spojení obou pozic dohromady:

→ střídání 4. pozice a 4. pozice s meziskokem v 1. pozici paralelní po jedné době

10. spojení všech pozic dohromady:

→ 1x8 dob poskoky v 1. pozici

→ 1x8 dob poskoky v 2. pozici

→ 1x8 dob poskoky ve 4. pozici, 1x8 dob poskoky v 5. pozici

→ na počítání

→ na hudbu

11. spojení všech pozic dohromady:

→ střídání 1., 2., 4. a 4. pozice s meziskokem v 1. pozici paralelní, pozice po jedné době

12. taneční diktát – lektorka ukáže na prstech číslo jedna, dva a čtyři, děti podle toho musí vytvářet pozice (každá pozice na 1x8 dob) a 1x8 dob pauza na zadání další taneční pozice

9.8.2 2. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetové chůze

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj – stoj snožný, stažené hýžd'ové a břišní svaly, rovná záda, lopatky u sebe

2. stoj snožný:

→ nohy pokrčené v kolenou (pohupy v kolenou) v rytmu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ paže v připažení

3. levá noha výkrok vpřed:

→ pokrčení v kolenou (pohupy v kolenou) v rytmu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ paže v připažení

4. pravá noha výkrok vpřed:

→ pokrčení v kolenou (pohupy v kolenou) v rytmu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ paže v připažení

5. levá noha úkrok do levé strany:

→ pokrčení v kolenou (pohupy v kolenou) v rytmu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ paže v připažení

6. pravá noha úkrok do pravé strany:

→ pokrčení v kolenou (pohupy v kolenou) v rytmu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ paže v připažení

7. spojení všech postojů dohromady:

→ 1x8 dob stoj snožný

→ 1x8 dob výkrok levou nohou

→ 1x8 dob stoj snožný

- 1x8 dob výkrok pravou nohou
- 1x8 dob stoj snožný
- 1x8 dob úkrok do levé strany
- 1x8 dob stoj snožný
- 1x8 dob úkrok do pravé strany
- několikrát opakovat
- s lektorkou
- samy děti
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

8. chůze single:

- zvedání střídavě levého a pravého kolene do výše boků a předklon hrudníku ke kolenu → paže se střídavě pohybují v předpažení a zapažení

9. nácvik:

- zvedání pravého kolene s předklonem hrudníku
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

10. nácvik:

- zvedání levého kolene s předklonem hrudníku
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

11. střídání pravého levého kolena s předklonem hrudníku:

- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

12. chůze double:

- zvedání pravého kolene dvakrát po sobě a levého kolene dvakrát po sobě s předklonem hrudníku
- paže se střídavě pohybují v předpažení a zapažení

9.8.3 3. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Bounce

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj – 2. pozice paralelní, pokrčená kolena
2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem
3. ukázka kroku lektorkou zády k dětem
 1. doba – 2. pozice paralelní, pokrčení v kolenou, paže svěšené u rozkroku, trup se mírně předkloní a vrátí se zpět
 2. doba – 2. pozice paralelní, pokrčení v kolenou, paže svěšené u rozkroku, trup se mírně předkloní do pravé strany a vrátí se zpět
 3. doba – 2. pozice paralelní, pokrčení v kolenou, paže svěšené u rozkroku, trup se mírně předkloní a vrátí se zpět
 4. doba – 2. pozice paralelní, pokrčení v kolenou, paže svěšené u rozkroku, trup se mírně předkloní do levé strany a vrátí se zpět
 5. doba – výskok do levé strany v 2. paralelní pozici
 6. doba – dopad na podložku v 2. paralelní pozici
 7. a 8. doba – vlna – pohyb je veden od pokrčení kolen, zpevnění hýždí, přes prohnutí v zádech do mírného předklonu trupu
4. **nácvik 1. a 3. doby:**
 - pohyby trupu vpřed
 - na počítání
 - na hudbu
5. **nácvik 2. a 4. doby:**
 - pohyby trupu do strany
 - na počítání
 - na hudbu
6. **spojení 1. až 4. doby:**
 - střídání pohybu trupu vpřed a do strany
 - na počítání
 - na hudbu
7. **nácvik 5. a 6. doby:**
 - děti vytvoří řadu a vyskakují ve 2. pozici do levé strany
 - na počítání
 - na hudbu

8. nácvik 5. a 6. doby:

→ děti vytvoří řadu a vyskakují ve 2. pozici do pravé strany

→ na počítání

→ na hudbu

9. nácvik 7. a 8. doby:

→ děti se velmi pomalu učí vést pohyb od kolen nahoru, pohyby jsou náročné, trvá dlouhou dobu, než pohyb bude vypadat tak, jak má, vyžaduje individuální trénink před zrcadlem, důležité je, aby děti věděli, jak jednotlivé pohyby provést, časem si je spojí

10. spojení všech dob:

→ s lektorkou

→ bez lektorky

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

11. vytvoření dvou skupin dětí – skupiny se v tanci střídají – odbouráváme tím stres z diváků

9.8.4 4. lekce (60 minut)

Cíl: naučení tanečního kroku tap – vpřed, do stran

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj

2. ukázka kroku lektorkou zády k dětem na počítání

3. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem na počítání

4. nácvik levé nohy vpřed:

→ 1x8 dob levou nohou vpřed (levá noha „túkne“ celým chodidlem o podložku)

→ při změně pohybu jsou nohy pokrčené v kolenou, v pozicích jsou nohy bez pokrčení

→ s lektorkou

→ samy děti (každý tap na 2 doby → 4 tapy na 8 dob)

5. nácvik pravé nohy vpřed:

→ 1x8 dob pravou nohou vpřed (pravá noha „túkne“ celým chodidlem o podložku)

→ při změně pohybu jsou nohy pokrčené v kolenou, v pozicích jsou nohy bez pokrčení

→ s lektorkou

→ samy děti (každý tap na 2 doby→ 4 tapy na 8 dob)

6. spojení levé a pravé nohy:

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ 1x8 dob levá noha

→ 1x8 dob pravá noha

→ několikrát opakovat

7. střídání pravé a levé nohy:

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ několikrát opakovat

8. nácvik levé nohy do levé strany:

→ 1x8 dob levou nohou do levé strany (levá noha „túkne“ celým chodidlem o podložku)

→ při změně pohybu jsou nohy pokrčené v kolenou, v pozicích jsou nohy bez pokrčení

→ s lektorkou

→ samy (každý tap na 2 doby→ 4 tapy na 8 dob)

9. nácvik pravou nohou do pravé strany:

→ 1x8 dob pravou nohou do pravé strany (pravá noha „túkne“ celým chodidlem o podložku)

→ při změně pohybu jsou nohy pokrčené v kolenou, v pozicích jsou nohy bez pokrčení

→ s lektorkou

→ samy děti (každý tap na 2 doby→ 4 tapy na 8 dob)

10. spojení levé a pravé strany:

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ 1x8 dob do levé strany

→ 1x8 dob do pravé strany

→ několikrát opakovat

11. střídat pravou a levou stranu:

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ několikrát opakovat

12. propojení dosud naučených tapů:

→ 1x8 dob levou nohou vpřed

→ 1x8 dob levou nohou do strany

→ 1x8 dob pravou nohou vpřed

→ 1x8 dob pravou nohou do strany

→ na počítání

→ na hudbu

13. postupně doby zkracovat na 4 a 2 doby na hudbu

14. zapojení paží – levá, pravá noha vpřed – na každé dvě doby vzpažit, levá, pravá noha do stran – na každé dvě doby upažit

15. vytvoření dvou skupin dětí – skupiny se střídají – jedna tančí, druhá se dívá (odbouráváme u dětí stres z diváků)

9.8.5 5. lekce (60 minut)

Cíl: opakování kroků a pozic z předešlých lekcí, zlepšování techniky kroků, prostor k vytváření vlastní choreografie

Hlavní část: (30 minut)

1. opakování 1., 2. a 4. taneční pozice

2. opakování chůze

3. opakování kroku Bounce

4. opakování tapů vpřed a do strany

5. 1x8 dob – první taneční pozice

1x8 dob – druhá taneční pozice

1x8 dob - čtvrtá taneční pozice

1x8 dob – čtvrtá taneční pozice s meziskokem ve stoji snožném

1x8 dob – chůze single

1x8 dob – chůze double

1x8 dob – Bounce

1x8 dob – tapy levou a pravou nohou vpřed

1x8 dob – tapy do levé a pravé strany

- nejprve všechny osmičky na počítání → snažíme se vymazat nejasnosti a chyby
- několikrát na hudbu s lektorkou (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)
- samy děti

6. vytvoření vlastní variace:

např. variace (1. část)

1x8 dob – čtvrtá pozice s meziskokem ve stoji snožném

1x8 dob – tapy do levé a pravé strany

1x8 dob – Bounce

1x4 doby – chůze single

1x4 doby – chůze double

9.8.6 6. lekce (60 minut)

Cíl: naučení tanečního kroku tap – vzad, křížem vpřed

Hlavní část: (30 minut)

1. základní postoj
2. ukázka kroku lektorkou zády k dětem na počítání
3. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem na počítání
4. **nácvik levou nohou vzad:**

→ 1x8 dob levou nohou vzad (levá noha „tůkne“ celým chodidlem o podložku)

→ při změně pohybu jsou nohy pokrčené v kolenou, v pozicích jsou nohy bez pokrčení

→ s lektorkou

→ samy (každý tap na 2 doby → 4 tapy za 8 dob)

5. nácvik pravou nohou vzad:

→ 1x8 dob pravou nohou vzad (pravá noha „tůkne“ celým chodidlem o podložku)

→ při změně pohybu jsou nohy pokrčené v kolenou, v pozicích jsou nohy bez pokrčení

→ s lektorkou

→ samy děti (každý tap na 2 doby → 4 tapy za 8 dob)

6. spojení obou stran:

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ několikrát opakovat

7. nácvik levou nohou křížem:

- 1x8 dob levou nohou křížem před pravou nohu (levá noha „túkne“ celým chodidlem o podložku)
- při změně pohybu jsou nohy pokrčené v kolenou, v pozicích jsou nohy bez pokrčení
- s lektorkou
- samy děti (každý tap na 2 doby → 4 tapy za 8 dob)

8. nácvik pravou nohou křížem:

- 1x8 dob pravou nohou křížem před levou nohu (pravá noha „túkne“ celým chodidlem o podložku)
- při změně pohybu jsou nohy pokrčené v kolenou, v pozicích jsou nohy bez pokrčení
- s lektorkou
- samy děti (každý tap na 2 doby → 4 tapy za 8 dob)

9. spojení levé a pravé strany:

- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)
- několikrát opakovat

10. propojení tapů vzad a křížem vpřed:

- 1x8 dob levou nohou vzad
- 1x8 dob levou nohou křížem před pravou
- 1x8 dob pravou nohou vzad
- 1x8 dob pravou nohou křížem před levou
- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu

11. zapojení tapů vpřed a do strany:

- nejprve prostřídat všechny typy tapů levou nohou - každý na 8 dob (celkem 32 dob)
- prostřídat všechny typy tapů pravou nohou - každý na 8 dob (celkem 32 dob)
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

12. postupně doby zkracovat u každého typu na 4 doby a pak na 2 doby na hudbu

13. zapojení paží: levá, pravá noha vzad – ruce zapažit, levá noha křížem – levá paže upažit povýš skrčit, pravá paže upažit poníž, pravá noha křížem – pravá paže upažit povýš skrčit, levá paže upažit poníž

9.8.7 7. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetových výpadů

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj
2. ukázka výpadů vpřed lektorkou čelem k dětem
3. ukázka výpadů vpřed lektorkou zády k dětem
4. 1. doba – výpad vpřed levou nohou vpřed, váha těla na přední noze, obě nohy jsou pokrčené v kolenou, paže v pokrčení se houpavým pohybem zkříží před tělem (levá před pravou)
2. doba – zhoupnutí v kolenou, paže v pokrčení se houpavým pohybem přesunou podél těla
3. doba – přisun levé nohy zpět k pravé noze, paže v pokrčení se houpavým pohybem zkříží před tělem
4. doba – zhoupnutí v kolenou, paže v pokrčení se houpavým pohybem přesunou podél těla

5. doba – výpad vpřed pravou nohou vpřed, váha těla na přední noze, obě nohy jsou pokrčené v kolenou, paže v pokrčení se houpavým pohybem kříží před tělem (pravá před levou)
6. doba - zhoupnutí v kolenou, paže v pokrčení se houpavým pohybem přesunou podél těla
7. doba – přisun pravé nohy k levé noze, paže v pokrčení se houpavým pohybem zkříží před tělem
8. doba – zhoupnutí v kolenou, paže v pokrčení se houpavým pohybem přesunou podél těla
5. **nácvik houpavých pohybů nohou:**
 - stoj snožný, nohy jsou pokrčené v kolenou
 - pohupy v kolenou
 - na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

6. nácvik pohybu paží:

→ křížení pokrčených paží před tělem

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

7. nácvik výpadu vpřed levou nohou:

→ výpad vpřed pravou nohou

→ pohupy v kolenou při pokrčení

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

8. nácvik výpadu levou nohou vpřed:

→ výpad vpřed pravou nohou

→ pohupy v kolenou při pokrčení

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

9. střídání pravé a levé nohy se zapojením paží:

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

10. jiná varianta kroku:

→ výpady jsou prováděné pravou nohou do pravé strany

→ tělo natočeno do levé strany

→ levou nohou do levé strany

→ tělo natočeno do pravé strany

→ paže vytváří stejný pohyb jako v předešlé variantě

11. spojení obou variant:

→ 1x8 dob výpady pravou a levou nohou vpřed

→ 1x8 dob výpady pravou a levou nohou do stran

- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

9.8.8 8. lekce (60 minut)

Cíl: naučení tanečního hiphopového kroku Side to side

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj
2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem na počítání
3. ukázka kroku lektorkou zády k dětem na počítání
4. **nácvik 1. a 2. doby a 5. a 6. doby:**

- odraz z levé nohy do strany
- přeskok na pravou nohu (pravá noha je při přeskoku ve skrčení)
- vytvoření zástupu – zástup se pohybuje směrem doleva a děti přeskakují z levé nohy na pravou nohu
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

5. nácvik 3. a 4. doby a 7. 8. doby:

- odraz od pravé nohy do strany
- přeskok na levou nohu (levá noha je při přeskoku ve skrčení)
- vytvoření zástupu – zástup se pohybuje směrem doprava a děti přeskakují z pravé nohy na levou nohu
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

6. spojení všech dob dohromady:

- 1. a 2. doba – odraz od levé nohy stranou, přeskok na pravou
- 3. a 4. doba – odraz od pravé nohy stranou, přeskok na levou
- 5. a 6. doba – odraz do levé nohy stranou, přeskok na pravou
- 7. a 8. doba – odraz od pravé nohy stranou, přeskok na levou
- na počítání
- s lektorkou zády k dětem

→ s lektorkou čelem k dětem

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ samy děti

7. zapojení horních končetin:

1. a 2. doba – pravá upažit

3. a 4. doba – levá upažit

5. a 6. doba – pravá upažit

7. a 8. doba – levá upažit

8. rozdělení dětí do dvou skupin – první skupinka zatancuje 2x8 dob, druhá skupinka se dívá, pak se vymění a druhá skupinka zatancuje 2x8 dob a první skupinka se dívá, dvakrát skupinky vyměnit

9. obměna tanečního kroku:

1. a 2. doba – odraz od levé nohy stranou, přeskok na pravou

3. a 4. doba – odraz od pravé nohy stranou, přeskok na levou

5. a 6. doba – odraz do levé nohy vpřed, přeskok na pravou (horní končetiny předpažit)

7. a 8. doba – odraz od pravé nohy stranou, přeskok na levou

9.8.9 9. lekce (60 minut)

Cíl: nácvik prostorové choreografie – řady a zástupy

Hlavní část: (30 minut)

1. nácvik dvou řad:

→ děti rozdělíme do dvou skupin

→ nejlépe obě s lichým, nebo obě se sudým počtem dětí

2. postavíme děti do dvou řad a dbáme na to, aby si zapamatovaly, kde stojí (je dobré najít si ze začátku nějaké orientační body)

3. děti se rozmístíme na nějakém úseku tělocvičny, na 1x8 dob běží na místě, na 1x8 dob se přemísťují do řad, na 1x8 dob běží na místě v řadě, na počítání a na hudbu

4. místo běhu do osmiček vložíme některé kroky, které už děti znají (př. 1x8 dob tap vpřed, 1x8 dob přemístění do řad, 1x8 dob tap stranou), několikrát opakujeme, na počítání a na hudbu

5. nácvik dvou zástupů:

→ děti rozdělíme do dvou skupin

→ nejlépe obě s lichým nebo obě se sudým počtem dětí

6. postavíme děti do dvou zástupů a dbáme na to, aby si zapamatovaly, kde stojí (je dobré najít si ze začátku nějaké orientační body)
7. děti rozmístíme na nějakém úseku tělocvičny, na 1x8 dob běží na místě, na 1x8 dob se přemísťují do zástupů, na 1x8 dob běží na místě v zástupu, na počítání a na hudbu
8. místo běhu do osmiček vložíme některé kroky, které už děti znají (př. 1x8 dob tap vpřed, 1x8 dob přemístění do zástupů, 1x8 dob tap stranou), několikrát opakujeme, na počítání a na hudbu

9. zkombinujeme řady a zástupy:

→ 1x8 dob běh na místě

→ 1x8 dob přemístění do řad

→ 1x8 dob běh na místě v řadách

→ 1x8 dob přemístění do zástupů

→ 1x8 dob běh na místě v zástupech

→ na počítání

→ na hudbu

10. místo běhu do osmiček vložíme některé kroky, které už děti znají – kroky se mohou opakovat nebo kombinovat s jinými

11. řady a zástupy přizpůsobujeme počtu dětí, takže můžeme vytvořit i tři nebo čtyři řady a tři nebo čtyři zástupy

12. můžeme kombinovat dvě, tři, čtyři řady mezi sebou, dva, tři, čtyři zástupy mezi sebou, ale i míchat různé řady a různé zástupy

9.8.10 10. lekce (60 minut)

Cíl: opakování tanečních kroků z předešlých lekcí, zlepšování techniky kroků, prostor k vytváření vlastní choreografie

Hlavní část: (30 minut)

1. opakování tapů vzad a křížem vpřed
2. opakování výpadů
3. opakování kroku Side to side
4. opakování prostorové choreografie – řady a zástupy

5. 1x8 dob – tapy vzad – střídání pravé a levé nohy

1x8 dob – tapy křížem vpřed levou a pravou nohou

1x8 dob – vytvoření řady

1x8 dob – výpady pravou a levou nohou vpřed

1x8 dob – výpady do pravé a levé strany

1x8 dob – Side to side

1x8 dob vytvoření zástupu

→ nejprve všechny osmičky na počítání → snažíme se vymazat nejasnosti a chyby

→ několikrát na hudbu s lektorkou (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ samy děti

6. vytvoření vlastní variace:

např. variace (2. část)

1x8 dob – vytvoření dvou řad

1x8 dob – Side to side

1x4 doby – tapy vzad – střídání pravé a levé strany

1x4 doby – tapy křížem vpřed

1x8 dob - výpady levou a pravou nohou vpřed

1x8 dob - výpady do strany

9.8.11 11. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Side kick spin

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj
2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem na počítání
3. ukázka kroku lektorkou zády k dětem na počítání
4. 1. – 2. doba - ze stoje v 2. taneční pozici je přenesena váha na levou nohu, pravá noha provádí pohyb směrem k levé noze, odráží se od podložky u levé nohy, jde do pokrčení a vrací se zpět do stoje v 2. taneční pozici
3. – 4. doba – ze stoje v 2. taneční pozici je přenesena váha na pravou nohu, levá noha provádí pohyb směrem k pravé noze, odráží se od podložky u pravé nohy, jde do pokrčení a vrací se zpět do stoje v 2. taneční pozici

5. – 6. doba - ze stoje v 2. taneční pozici je přenesena váha na levou nohu, pravá noha provádí pohyb směrem k levé noze, odráží se od podložky u levé nohy, jde do pokrčení a vrací se zpět do stoje v 2. taneční pozici

7. - 8. doba - ze stoje v 2. taneční pozici je přenesena váha na pravou nohu, levá noha provádí pohyb směrem k pravé noze, odráží se od podložky u pravé nohy, jde do pokrčení a vrací se zpět do stoje v 2. taneční pozici

5. obměna - po každých dvou dobách otočka: tj.

1. - 2. doba - ze stoje v 2. taneční pozici je přenesena váha na levou nohu, pravá noha provádí pohyb směrem k levé noze, odráží se od podložky u levé nohy, jde do pokrčení a vrací se zpět do stoje v 2. taneční pozici

3. – 4. doba – ze stoje v 2. taneční pozici je přenesena váha na pravou nohu, otočení na noze o 180° (čelem vzad), levá noha provádí pohyb směrem k pravé noze, odráží se od podložky u pravé nohy, jde do pokrčení a vrací se zpět do stoje v 2. taneční pozici

5. – 6. doba - ze stoje v 2. taneční pozici je přenesena váha na levou nohu, pravá noha provádí pohyb směrem k levé noze, odráží se od podložky u levé nohy, jde do pokrčení a vrací se zpět do stoje v 2. taneční pozici

7. - 8. doba - ze stoje v 2. taneční pozici je přenesena váha na pravou nohu, otočení na noze o 180° (čelem vzad) levá noha provádí pohyb směrem k pravé noze, odráží se od podložky u pravé nohy, jde do pokrčení a vrací se zpět do stoje v 2. taneční pozici

6. nácvik 1. - 2. doby a 5. – 6. doby:

→ stoj na levé noze

→ vykopávání pravou nohou s odrazem od podložky

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

7. nácvik 3. – 4. doby a 7. – 8. doby:

→ stoj na pravé noze

→ vykopávání levou nohou s odrazem od podložky

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

8. zapojení horních končetin:

→ když je jedna nebo druhá noha v pohybu → paže předpažit skrčmo

→ když jsou nohy v rozkročení → paže upažit poníž, ruce v pěst

9. nejprve opakovat levou a pravou stranu dvakrát do jedné osmičky (levá strana 1x4 doby, pravá strana 1x4 doby), později každou stranu na dvě doby (čtyřikrát do jedné osmičky)

10. další kombinace:

→ otočení o 180° lze vkládat mezi kterékoliv dvě doby

9.8.12 12. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Side pop

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj

2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem na počítání

3. ukázka kroku lektorkou zády k dětem na počítání

4. nácvik 1. – 2. doby:

→ poskok jednonož na pravé noze

→ levou nohu směřujeme křížem před pravou nohu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

5. nácvik 3. – 4. doby:

→ přenesení váhy na levou nohu

→ přisunutí pravé nohy k levé noze

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

6. spojení 1. – 4. doby (poskok, přenesení váhy a přísun):

→ opakovat několikrát za sebou, dokud pohyb nebude plynulý

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

7. nácvik 5. – 6. doby:

→ poskok jednonož na levé noze

→ pravou nohu směřujeme křížem před levou nohu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

8. nácvik 7. – 8. doby:

→ přenesení váhy na pravou nohu

→ přisunutí levé nohy k pravé noze

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

9. spojení 5. – 8. doby (poskok, přenesení váhy, přísun):

→ opakovat několikrát za sebou, dokud pohyb nebude plynulý

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

10. spojení všech prvků:

1. – 2. doba - poskok jednonož na pravé noze

3. – 4. doba - přesun levé nohy křížem před pravou a přenesení váhy na ní, přísun pravé nohy k levé noze

5. – 6. doba – poskok jednonož na levé noze

7. – 8. doba – přesun pravé nohy křížem před levou a přenesení váhy na ní, přísun levé nohy k pravé noze

→ na počítání

→ s lektorkou zády k dětem

→ s lektorkou čelem k dětem

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ samy děti

11. zapojení horních končetin:

1. – 2. doba – ruce v pěst, upažit

3. – 4. doba – ruce v pěst, pravá paže se pohybuje ve směru levé nohy

5. – 6. doba – ruce v pěst, upažit

7. – 8. doba – ruce v pěst, levá paže se pohybuje ve směru pravé nohy

12. vytvoření čtyř řad dětí – řady se budou střídat po osmičkách – 1. řada – 1x8 dob,

2. řada – 1x8 dob, 3. řada – 1x8 dob, 4. řada – 1x8 dob, opakovat

9.8.13 13. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Pepper seed (sázení pepře)

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj
2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem
3. ukázka lektorkou zády k dětem
4. 1. doba – úrok pravou nohou doprava, trup nakloněn doleva, ruce skrčmo (lusknutí prsty)
2. doba – přinožení levé nohy, trup jde s nohou do vzpřímeného postoje
3. doba – úrok levou nohou doleva, trup nakloněn doprava, ruce skrčmo (lusknutí prsty)
4. doba – přinožení pravé nohy, trup jde s nohou do vzpřímeného postoje
5. doba - úrok pravou nohou doprava, trup nakloněn doleva, ruce skrčmo (lusknutí prsty)
6. doba – přinožení levé nohy, trup jde s nohou do vzpřímeného postoje
7. doba - úrok pravou nohou doprava, trup nakloněn doleva, ruce skrčmo (lusknutí prsty)
8. doba – přinožení levé nohy, trup jde s nohou do vzpřímeného postoje
5. na další 1x8 doby se strany mohou vyměnit (začíná levá noha)
6. **nácvik naklonění trupu - hadrový panák:**
 - děti jsou až do pasu „zalité v betonu“, od pasu nahoru „nemají kosti“, pokud do nich lektorka cvrnkne prstem, tělo se dá do pohybu
7. **nácvik úroků pravou nohou:**
 - děti vytvoří řadu
 - několikrát po sobě opakují úroky pravou nohou s přinožením levé nohy
 - na počítání
 - na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)
8. **nácvik úroků levou nohou:**
 - děti vytvoří řadu
 - několikrát po sobě opakují úroky levou nohou přinožením pravé nohy
 - na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

9. střídání pravé a levé strany se zapojením naklonění trupu do správné strany:

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

10. spojení pohybů do celé osmičky:

→ s lektorkou

→ samy děti

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

11. jiná varianta kroku – dolní končetiny vytváří stejné pohyby, horní končetiny volně visí podél těla, pohyb vytváří ramena ve směru pohybujících se končetin

12. nácvik pohybu ramen:

→ kroužení ramen souběžně a střídavě

13. spojení obou variant:

→ 1x8 dob první varianta

→ 1x8 dob druhá varianta

→ 1x4 doby z první varianty, 1x4 doby z druhé varianty

→ s lektorkou

→ samy děti

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

9.8.14 14. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Party machine

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj

2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem na počítání

3. ukázka kroku lektorkou zády k dětem na počítání

4. 1. – 2. doba – levá noha poskočí do levé strany, pravá noha vykopnutí (jakoby odraz od stěny)

3. – 4. doba – pravá noha poskočí do pravé strany, levá noha vykopnutí (jakoby odraz od stěny)

5. – 6. doba - levá noha poskočí do levé strany, pravá noha vykopnutí (jakoby odraz od stěny)

7. – 8. doba – pravá noha poskočí do pravé strany, levá noha vykopnutí (jakoby odraz od stěny)

5. nácvik vykopnutí pravé nohy:

→ děti se postaví pravým bokem ke stěně

→ pravou nohou se opřou o stěnu ve výši nad kotníkem a odrazí se, → tím pádem levá noha odskočí

6. nácvik vykopnutí levé nohy:

→ děti se postaví levým bokem ke stěně

→ levou nohou se opřou o stěnu ve výši nad kotníkem a odrazí se, → tím pádem pravá noha odskočí

7. nácvik 1. – 2. doby a 5. – 6. doby:

→ děti se postaví do zástupu

→ provádí pohyb s odskokem a odrazem do pravé strany

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ několikrát opakovat

8. nácvik 3. – 4. doby a 7. – 8. doby:

→ děti se postaví do zástupu

→ provádí pohyb s odskokem a odrazem do levé strany

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ několikrát opakovat

9. spojení všech dob:

→ každá strana na čtyři doby (celkem 16 dob)

→ později každá strana na dvě doby (celkem 8 dob)

10. paže se pohybují přirozeně, volně uzpůsobené pohybu

11. obměna kroku:

1. – 4. doba je stejná

5. – 6. doba – vykopnutí dvakrát do stejné strany

12. vytvoření svou skupin dětí – skupiny se střídají – jedna tančí, druhá se dívá
(odbouráváme u dětí stres z diváků)

9.8.15 15. lekce (60 minut)

Cíl: opakování kroků a pozic z předešlých lekcí, zlepšování techniky kroků, prostor k vytváření vlastní choreografie

Hlavní část: (30 minut)

1. opakování kroku Side kick spin
2. opakování kroku Side pop
3. opakování kroku Pepper seed
4. opakování kroku Party machine
5. 1x8 dob – Side kick spin

1x8 dob – Side pop

1x8 dob – Pepper seed s lusknutím prstů

1x8 dob Pepper seed s rameny

1x8 dob Party machine první verze

1x8 dob Party machine s vykopnutím na poslední čtyři doby dvakrát do jedné strany

→ nejprve všechny osmičky na počítání → snažíme se vymazat nejasnosti a chyby

→ několikrát na hudbu s lektorkou (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ samy děti

6. vytvoření vlastní variace:

např. variace (3. část)

1x8 dob - Party machine s vykopnutím na poslední čtyři doby dvakrát do jedné strany

1x8 dob – Side kick spin

1x4 doby – Pepper seed s lusknutím prstů

1x4 doby – Pepper seed s rameny

1x8 dob – Side pop

9.8.16 16. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Forward – Back step

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj

2. ukázka kroku lektorkou zády k dětem na počítání

3. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem na počítání

4. nácvik 1. - 2. doby:

→ děti vytvoří řadu

→ opakovat krok několikrát za sebou

→ levá noha vpřed, pravá noha přísun

→ řada se posouvá

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

5. nácvik 3., a., 4. doby a 7., a., 8. doby:

→ jedna doba užší rozskok

→ z něj druhá doba širší rozskok

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ několikrát opakovat

6. nácvik 5. – 6. doby:

→ děti vytvoří řadu

→ opakovat krok několikrát za sebou

→ pravá noha vzad, levá noha přísun

→ řada se posouvá

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

7. zapojení všech prvků:

1. – 2. doba – levá noha vpřed, pravá přísun

3. doba – užší rozskok

a. – širší rozskok

4. doba – k sobě nohy

5. – 6. doba – pravá noha vzad, levá přísun

7. doba – užší rozskok

a. – širší rozskok

8. doba – k sobě nohy

- na počítání
- s lektorkou zády k dětem
- s lektorkou čelem k dětem
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)
- samy děti

8. otáčení tanečního kroku do čtyř směrů:

- 1x8 dob směrem dopředu
- 1x8 dob směrem vlevo
- 1x8 dob směrem dozadu
- 1x8 dob směrem vpravo
- opakovat (děti se učí přizpůsobovat prostředí a jeho změnám)

9. zapojení horních končetin:

1. – 2. doba – předpažit, paže vychází stejně jako levá noha,
3. – 4. doba – paže směřují dolů, provádí stejný pohyb jako nohy
5. – 6. doba – předpažit, odtlačujeme ruce od těla
7. – 8. doba – paže směřují dolů, provádí stejný pohyb jako nohy

9.8.17 17. lekce (60 minut)

Cíl: nácvik prostorové choreografie – věčka a kříže

Hlavní část: (30 minut)

1. nácvik věčka:

- vrchol je vzadu a směrem dopředu se písmeno V rozevívá
- s lichým počtem dětí je na vrcholu jedno dítě
- se sudým počtem dětí je na vrcholu dvojice dětí

2. postavíme děti do písmene V a dbáme na to, aby si zapamatovaly, kde stojí (je dobré najít si ze začátku nějaké orientační body)
3. děti se rozmístíme na nějakém úseku tělocvičny, na 1x8 dob běží na místě, na 1x8 dob se přemísťují do věčka, na 1x8 dob běží na místě ve věčku, na počítání a na hudbu
4. místo běhu do osmiček vložíme některé kroky, které už děti znají (př. 1x8 dob tap vpřed, 1x8 dob přemístění do věčka, 1x8 dob tap stranou), několikrát opakujeme, na počítání a na hudbu

5. nácvik kříže:

→ s lichým počtem dětí je jedno dítě ve středu

→ se sudým počtem dětí je ve středu čtveřice dětí

6. postavíme děti do kříže a dbáme na to, aby si zapamatovaly, kde stojí (je dobré najít si ze začátku nějaké orientační body)

7. děti rozmístíme na nějakém úseku tělocvičny, na 1x8 dob běží na místě, na 1x8 dob se přemístí do kříže, na 1x8 dob běží na místě v kříži, na počítání a na hudbu

8. místo běhu do osmiček vložíme některé kroky, které už děti znají (př. 1x8 dob tap vpřed, 1x8 dob přemístění do kříže, 1x8 dob tap stranou), několikrát opakujeme, na počítání a na hudbu

9. zkombinujeme věčka a kříže:

→ 1x8 dob běh na místě

→ 1x8 dob přemístění do věčka

→ 1x8 dob běh na místě ve věčku

→ 1x8 dob přemístění do kříže

→ 1x8 dob běh na místě v kříži

→ na počítání

→ na hudbu

10. místo běhu do osmiček vložíme některé kroky, které už děti znají – kroky se mohou opakovat nebo kombinovat s jinými

11. k věčku a kříži můžeme přidat řady a zástupy

9.8.18 18. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Sydeways kick

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj

2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem na počítání

3. ukázka kroku lektorkou zády k dětem na počítání

4. 1. – 2. doba – stoj na pravé noze, výkop levou nohou vpřed, mírný záklon trupu

3. – 4. doba – stoj na pravé noze, výkop levou nohou vzad, mírný předklon trupu

5. – 6. doba – přeskok na levou nohu, otočka o 180° (čelem vzad) výkop pravou nohou vpřed, mírný záklon trupu

7. – 8. doba – stoj na levé noze, výkop pravou nohou vzad, mírný předklon trupu

5. nácvik 1. – 2. doby:

→ pohupy v kolenou pravé nohy a kopy vpřed levou nohou se záklonem trupu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu) – na každé dvě doby a zrychlit na každou dobu

6. nácvik 3. – 4. doby:

→ pohupy v kolenou pravé nohy a kopy vzad levou nohou s předklonem trupu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu) – na každé dvě doby a zrychlit na každou dobu

7. nácvik přeskoku s otočkou:

→ 1. – 4. - stoj na pravé noze, zanožení levé nohy

→ 5. – 8. doba - odraz z pravé nohy, přeskok na levou nohu s otočením těla o 180° do levé strany

→ postupně zkracovat na 1x4 doby a 1x2 doby

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

8. nácvik 5. – 6. doby:

→ přeskok

→ pohupy v kolenou levé nohy

→ kop vpřed pravou nohou se záklonem trupu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu) – na každé dvě doby a zrychlit na každou dobu

9. nácvik 7. – 8. doby:

→ pohupy v kolenou levé nohy

→ kop vzad pravou nohou s předklonem trupu

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu) – na každé dvě doby a zrychlit na každou dobu

10. přidání horních končetin – paže jsou na všechny doby spojeny za zády

11. vytvoření dvou řad stojících proti sobě – obě řady začnou stejně, ale jdou zrcadlově proti sobě – krok zpomalíme a každý pohyb bude na 1x8 dob (celé na 32 dob), pak na 1x4 doby (celé na 16 dob), pak na 1x2 doby (celé na 8 dob), několikrát opakujeme

9.8.19 19. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Shuffle

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj
2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem
3. ukázka kroku lektorkou zády k dětem
4. 1. doba – poskok na pravé noze do levé strany, levá noha je v pokrčení
 - a. půl-doba – poskok po pravé noze do levé strany, levá noha je v pokrčení
 - celkem tedy dva poskoky
 2. doba – přeskok na levou nohu, pravá noha je v pokrčení, křížem za levou nohou
 3. doba – poskok na levé noze do pravé strany, pravá noha je v pokrčení
 - a. půl-doba – poskok na levé noze do pravé strany, pravá noha je v pokrčení
 - celkem tedy dva poskoky
 4. doba – přeskok na pravou nohu, levá noha je v pokrčení, křížem za pravou nohou
 5. doba – poskok na pravé noze do levé strany, levá noha je v pokrčení
 - a. půl-doba – poskok po pravé noze do levé strany, levá noha je v pokrčení
 - celkem tedy dva poskoky
 6. doba – přeskok na levou nohu, pravá noha je v pokrčení, křížem za levou nohou
 7. doba – poskok na levé noze do pravé strany, pravá noha je v pokrčení
 - a. půl-doba – poskok na levé noze do pravé strany, pravá noha je v pokrčení
 - celkem tedy dva poskoky
 8. doba – přeskok na pravou nohu, levá noha je v pokrčení, křížem za pravou nohou
5. **nácvik 1., 5., a. doby:**
 - stoj jednož na pravé noze
 - 1x8 dob poskoky do levé strany na počítání
 - 2x8 dob poskoky do levé strany na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

6. nácvik 2., 6., a. doby:

→ stoj jednonož na levé noze

→ 1x8 dob poskoky do pravé strany na počítání

→ 2x8 dob poskoky do pravé strany na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

7. nácvik přeskoků z levé nohy na pravou nohu a z pravé nohy na levou nohu:

→ ze stoje jednonož na pravé přeskochíme do stoje jednonož na levé noze a obráceně

→ střídáme pravou a levou nohu

→ 1x8 dob na počítání

→ 2x8 dob na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ přidáme pokrčení jedné nohy křížem za druhou nohou

→ nejprve lektorka ukáže správný postoj

→ ze stoje jednonož na pravé přeskochíme do stoje jednonož na levé noze a obráceně

→ střídáme pravou a levou nohu

→ 1x8 dob na počítání

→ 2x8 dob na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

8. spojíme všechny prvky za sebou:

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

9. přidání paží:

→ kroužení v lokti – malé kruhy ve směru pohybu

10. kaskády – děti vytvoří tři řady – první řada začne 1x8 dob, hned po ní druhá druhých 1x8 doba, po druhé třetí třetích 1x8 dob a takto se řady střídají

9.8.20 20. lekce (60 minut)

Cíl: opakování tanečních kroků z předešlých lekcí, zlepšování techniky kroků, prostor k vytváření vlastní choreografie

Hlavní část: (30 minut)

1. opakování kroku Forward – Back step
2. opakování prostorové choreografie – věčka a kříže
3. opakování kroku Sydeways kick
4. opakování kroku Shuffle

5. 1x8 dob krok Foward – Back step

1x8 dob vytvoření věčka

1x8 dob krok Sydeways kick

1x8 dob krok Shufle

1x8 dob vytvoření kříže

→ nejprve všechny osmičky na počítání → snažíme se vymazat nejasnosti a chyby

→ několikrát na hudbu s lektorkou (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ samy děti

6. vytvoření vlastní variace:

např. variace (4. část)

1x4 doby krok Shuffle

1x4 doby krok Foward – Back step vpřed

1x4 doby krok Shufle

1x4 doby krok Foward – Back step zpět

1x8 dob vytvoření věčka

1x8 dob krok Sydeways kick

9.8.21 21. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Oil wells (Apple jack, Alfa)

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj

2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem

3. ukázka lektorkou zády k dětem

4. 1. – 2. doba – dřep, předpažit

3. – 4. doba – vykopnutí pravé nohy, podpor na zádech

5. – 6. doba – dřep, předpažit

7. – 8. doba – vykopnutí levé nohy, podpor na zádech

5. zjednodušená verze:

1. – 2. doba – dřep

3. – 4. doba – podpor na pravé paži, na zádech, nohy rozkročené

5. – 6. doba – dřep

7. – 8. doba – podpor na pravé paži, zádech, nohy rozkročené

6. nácvik podporu:

- dřep, podpor za zády oběma pažemi
- odraz nohou do výšky, ruce stále na zemi
- několikrát opakovat

7. nácvik podporu s vykopnutím nohou snožmo:

- dřep, podpor za zády oběma pažemi
- vykopnutí nohou vpřed před tělo, nohy snožmo
- dřep, podpor za zády oběma pažemi
- vykopnutí nohou vpřed před tělo, nohy snožmo
- několikrát opakovat
- na počítání

- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

8. pohyb je závislý zejména na zpevněných břišních, hýžděových svalů a svalů rukou

9. přidáváme rozkročení nohou:

- dřep, podpor za zády oběma pažemi
- vykopnutí nohou vpřed před tělo, nohy roznožmo
- dřep, podpor za zády oběma pažemi
- vykopnutí nohou vpřed před tělo, nohy roznožmo
- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

10. postupně zkracujeme doby:

- 1x4 doby dřep
- 1x4 doby vykopnutí nohou roznožmo
- 1x4 doby dřep
- 1x4 doby vykopnutí nohou roznožmo
- na počítání
- na hudbu
- 1x2 doby dřep
- 1x2 doby vykopnutí nohou roznožmo
- 1x2 doby dřep

→ 1x2 doby vykopnutí nohou roznožmo

→ na počítání

→ na hudbu

9.8.22 22. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Padeburé

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj

2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem

3. ukázka lektorkou zády k dětem

4. 1. doba – zášlap pravou nohou šikmo vzad do pravé strany

2. doba – přidání levé nohy k pravé noze

3. doba – krok pravou nohou šikmo vpřed doleva (návrat na výchozí pozici)

4. doba – přidání levé nohy k pravé noze

5. doba – zášlap pravou nohou šikmo vzad do levé strany

6. doba – přidání levé nohy k levé noze

7. doba – krok pravou nohou šikmo vpřed doprava (návrat do výchozí pozice)

8. doba – přidání levé nohy k levé noze

→ pohyb, přešlapy, se odehrávají pouze na špičkách, ne na celých chodidlech

→ Padeburé můžeme začít i levou nohou

5. nácvik 1. – 2. doby:

→ 1x8 dob zášlap pravou nohou šikmo vzad doprava a přidání levé nohy

→ děti postupují šikmo vzad

→ na počítání

6. nácvik 3. – 4. doby:

→ 1x8 dob krok pravou nohou šikmo vpřed doleva a přidání levé nohy

→ děti postupují šikmo vpřed

→ na počítání

7. spojení 1. – 4. doby:

→ 1x8 dob zášlap pravou nohou, přidání levé nohy, krok vpřed pravou nohou, přidání levé nohy

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

8. nácvik 5. – 6. doby:

→ 1x8 dob zášlap pravou nohou šikmo vzad doleva, přidání levé nohy, krok vpřed pravou nohou, přidání levé nohy

→ děti se posunují šikmo vzad

→ na počítání

9. nácvik 7. – 8. doby:

→ 1x8 dob krok pravou nohou šikmo vpřed doprava, přidání levé nohy

→ děti postupují šikmo vpřed

→ několikrát opakovat

10. spojení 5. – 8. doby:

→ 1x8 dob zášlap pravou nohou, přidání levé nohy, krok vpřed pravou nohou, přidání levé nohy

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

11. spojení 1. – 8. doby:

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

9.8.23 23. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Kris kros

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj

2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem

3. ukázka lektorkou zády k dětem

4. 1. doba - nohy křížem, pravá noha před levou nohou, špička levé nohy směřuje vlevo, špička pravé nohy směřuje vpravo

2. doba – skok do 2. taneční pozice

3. doba – nohy křížem, levá noha před pravou nohou, špička levé nohy směřuje vlevo, špička pravé nohy směřuje vpravo

4. doba – skok do 2. taneční pozice

5. doba – nohy křížem, pravá noha před levou nohou, špička levé nohy směřuje vlevo, špička pravé nohy směřuje vpravo

6. doba – skok do 2. taneční pozice

7. doba – nohy křížem, levá noha před pravou nohou, špička levé nohy směřuje vlevo, špička pravé nohy směřuje vpravo

8. doba – skok do 2. taneční pozice

5. nácvik 1., 3., 5. a 7. doby:

→ skoky z 2. taneční pozice do stoje v 1. vytočené pozici

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

6. nácvik 1. a 3. doby:

→ skoky z 2. taneční pozice do stoje v 1. vytočené pozici, pravá noha před levou nohou

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

7. nácvik 5. a 7. doby:

→ skoky z 2. taneční pozice do stoje v 1. vytočené pozici, levá noha před pravou

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

8. spojení 1. – 8. doby:

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

9.8.24 24. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku The Prep

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj
2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem
3. ukázka lektorkou zády k dětem
4. 1. – 2. doba – stoj snožmo, na každou dobu pokrčení v kolenou, na každou dobu zvedáme levé koleno, trup mírný záklon
3. – 4. doba – stoj snožmo, na každou dobu pokrčení v kolenou, na každou dobu zvedáme pravé koleno, trup mírný záklon
5. – 6. doba - stoj snožmo, na každou dobu pokrčení v kolenou, na každou dobu zvedáme levé koleno, trup mírný záklon
7. – 8. doba - stoj snožmo, na každou dobu pokrčení v kolenou, na každou dobu zvedáme pravé koleno, trup mírný záklon

5. nácvik kroku:

- stoj snožný
- pohupy v kolenou
- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu
- přidání zvedání levého kolene
- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu
- přidání zvedání pravého kolene
- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu
- střídání po dvou dobách zvedání levého a pravého kolene
- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

6. přidání paží:

- u tohoto kroku si můžeme pohyby paží jakkoliv vymyslet a jejich pohyby střídáme po 1x8 dob
- př. 1x8 dob prosíme
- př. 1x8 dob hrajeme na bubínek
- př. 1x8 dob máváme

9.8.25 25. lekce (60 minut)

Cíl: opakování tanečních kroků z předešlých lekcí, zlepšování techniky kroků, prostor k vytváření vlastní choreografie

Hlavní část: (30 minut)

1. opakování kroku Oil wells
2. opakování kroku Padeburé
3. opakování kroku Kris kros
4. opakování kroku The Prep
5. 1x8 dob krok Oil wells

1x8 dob krok Padeburé

1x8 dob krok Kris kros

1x8 dob krok The Prep

- nejprve všechny osmičky na počítání → snažíme se vymazat nejasnosti a chyby
- několikrát na hudbu s lektorkou (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)
- samy děti

6. vytvoření vlastní variace:

např. variace (5. část)

1x8 dob krok The Prep – mávání

1x8 dob krok Oil wells

1x4 doby krok Padeburé do levé strany

1x4 doby krok Kris kros

1x4 doby krok Padeburé do pravé strany

1x4 doby krok Kris kros

1x8 dob The Prep – prosíme

9.8.26 26. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Robocop

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj
2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem
3. ukázka kroku lektorkou zády k dětem
4. 1. – 2. doba – výkrok levou nohou vpřed, pravá noha je v pokrčení, stojíme na celých chodidlech
3. – 4. doba – levá noha se vrací po podložce zpět, pravá noha v pokrčení přechází do stoje na špičce
5. – 6. doba – výkrok pravou nohou vpřed, levá noha v pokrčení, stojíme na celých chodidlech
7. – 8. doba – pravá noha se vrací po podložce zpět, levá noha v pokrčení přechází do stoje na špičce
5. **nácvik výkroku a přinožení levé i pravé nohy bez stoje na špičce:**
 - 2x8 dob výkrok levou nohou a přinožení zpět
 - 2x8 dob výkrok pravou nohou a přinožení zpět
 - 2x8 dob střídání pravé a levé nohy
 - na počítání
 - na hudbu
6. **nácvik výkroku a přinožení levé nohy se stojem na špičce:**
 - 2x8 dob výkrok levou nohou a přinožení zpět
 - na počítání
 - na hudbu
7. **nácvik výkroku a přinožení pravé nohy se stojem na špičce:**
 - 2x8 dob výkrok pravou nohou a přinožení zpět
 - na počítání
 - na hudbu
8. **spojení 1. – 8. doby:**
 - několikrát opakovat
 - na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ s lektorkou

→ samy děti

9.8.27 27. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Running Man

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj

2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem

3. ukázka lektorkou zády k dětem

4. 1. doba – stoj snožný pravá skrčmo

2. doba – levá noha se sune vzad, pravá noha v pokrčení kolen stoj

3. doba – levá noha skrčmo, pravá noha v pokrčení kolen stoj

4. doba – pravá noha se sune vzad, levá noha v pokrčení kolen stoj

5. doba – stoj snožný pravá skrčmo

6. doba – levá noha se sune vzad, pravá noha v pokrčení kolen stoj

7. doba – levá noha skrčmo, pravá noha v pokrčení kolen stoj

8. doba – pravá noha se sune vzad, levá noha v pokrčení kolen stoj

5. nácvik 1. – 2. doby a 5. – 6. doby:

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

6. nácvik 3. – 4. doby a 7. – 8. doby:

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

7. spojení 1. – 8 doby:

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ s lektorkou

→ samy děti

9.8.28 28. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Happy Feet

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj
2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem
3. ukázka kroku lektorkou zády k dětem
4. 1. doba – skok z mírného stoje rozkročného do pozice, kdy špičky nohou směřují do pravé strany, levá noha na špičce, pravá noha na patě
2. doba – skok zpět do mírného stoje rozkročného
3. doba – skok z mírného stoje rozkročného do pozice, kdy špičky nohou směřují do levé strany, pravá noha na špičce a levá noha na patě
4. doba - skok zpět mírného stoje rozkročného
5. doba – skok z mírného stoje rozkročného oběma nohama na špičky
6. doba – skok zpět do mírného stoje rozkročného
7. doba – skok z mírného stoje rozkročného oběma nohama na paty
8. doba – skok zpět do mírného stoje rozkročného

5. nácvik 1. – 2. doby:

- skoky z mírného stoje rozkročného do pozice, kdy špičky nohou směřují do pravé strany a zpět
- prodloužit doby a postupně je zkracovat – každý skok na 1x4 doby, 1x2 doby a 1x1 dobu
- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

6. nácvik 3. – 4. doby:

- skoky z mírného stoje rozkročného do pozice, kdy špičky nohou směřují do levé strany a zpět

7. spojení 1. – 4. doby:

- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ s lektorkou

→ samy děti

8. nácvik 5. – 6. doby:

→ skoky z mírného stoje rozkročného oběma nohama na špičky a zpět

→ prodloužit doby a postupně je zkracovat – každý skok na 1x4 doby, 1x2 doby a 1x1 dobu

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

9. nácvik 7. – 8. doby:

→ skoky z mírného stoje rozkročného oběma nohama na paty a zpět

→ prodloužit doby a postupně je zkracovat – každý skok na 1x4 doby, 1x2 doby a 1x1 dobu

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

10. spojení 5. – 8. doby:

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ s lektorkou

→ samy děti

11. spojení 1. – 8. doby:

→ několikrát opakovat

→ na počítání

→ na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

→ s lektorkou

→ samy děti

9.8.29 29. lekce (60 minut)

Cíl: naučení streetového kroku Bool change

Hlavní část: (30 minut)

1. základní taneční postoj
2. ukázka kroku lektorkou čelem k dětem
3. ukázka kroku lektorkou zády k dětem
4. 1. doba – mírný výskok ze stoje snožného
 2. doba – dopad na podložku pouze na levou nohu
 3. doba – zhoupnutí v koleni u levé nohy, pravá noha výkrok vpřed
 4. doba – přidání levé nohy k pravé noze
 5. doba – mírný výskok ze stoje snožného
 6. doba – dopad na podložku pouze na pravou nohu
 7. doba – zhoupnutí v koleni u pravé nohy, levá noha výkrok vpřed
 8. doba – přidání levé nohy k pravé noze

5. nácvik 1. – 2. doby:

- výskok a dopad na levou nohu
- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu

6. nácvik 3. – 4. doby:

- výskok, dopad na levou nohu, zhoupnutí v levém koleni, výkrok pravou nohou, přinožení levé nohy
- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

7. nácvik 5. – 6. doby:

- výskok a dopad na pravou nohu
- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu

8. nácvik 7. – 8. doby:

- výskok, dopad na pravou nohu, zhoupnutí v levém koleni, výkrok levou nohou, přinožení pravé nohy

- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)

9. spojení všech dob:

- několikrát opakovat
- na počítání
- na hudbu (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)
- s lektorkou
- samy děti

10. zkrácení dob:

- z 1x8 dob na 1x4 doby

9.8.30 30. lekce (60 minut)

Cíl: opakování tanečních kroků z předešlých lekcí, zlepšování techniky kroků, prostor k vytváření vlastní choreografie

Hlavní část: (30 minut)

1. opakování kroku Robokop
2. opakování kroku Running Man
3. opakování kroku Happy Feet
4. opakování kroku Boll Change
5. 1x8 dob krok Robokop
- 1x8 dob krok Running Man
- 1x8 dob krok Happy Feet
- 1x8 dob krok Boll Change

- nejprve všechny osmičky na počítání → snažíme se vymazat nejasnosti a chyby
- několikrát na hudbu s lektorkou (od pomalejšího tempa k rychlejšímu)
- samy děti

6. vytvoření vlastní variace:

např. variace (6. část)

- 1x4 doby Robokop
- 1x4 doby Running Man
- 1x4 doby Robokop

1x4 doby Running Man – otočení o 90° vpravo

1x8 dob Boll Change – otočení o 90° vlevo

1x8 dob Happy Feet

9.9 CD s fotkami